

Formação de Segurança na Prática e Treino de Remo

FICHA INFORMATIVA

2 DE SETEMBRO DE 2023

Índice

Informações Gerais	2
Inscrições	2
Objectivos Gerais.....	3
Objectivos Específicos.....	3
Conteúdos Programáticos.....	3

Informações Gerais

NOME	Formação de Segurança na Prática e Treino de Remo
LOCAL	Centro Náutico de Montemor-o-Velho
DATA	02/09/2023
ORGANIZAÇÃO	Federação Portuguesa de Remo
HORÁRIO	Das 10:00 às 13.00 14:30 às 17:30 – 6 horas
CRÉDITOS	1.2
CÓDIGO ACÇÃO	57736160
PÚBLICO-ALVO	Treinadores, atletas
FORMADORES	Miguel Cândido
CONTACTO	formacao@fpremo.pt // 213 929 840

Inscrições

FICHA DE INSCRIÇÃO	Aceda AQUI
VALOR INSCRIÇÃO	20€ para Filiaados FPR 30€ para Não-Filiaados FPR
ENVIO DA INSCRIÇÃO	formacao@fpremo.pt
PRAZO DE INSCRIÇÕES	Serão aceites inscrições até ao dia 30.08.2023

Objectivos Gerais

Dotar os técnicos dos conhecimentos essenciais de Segurança da actividade no meio aquático.

Objectivos Específicos

1. Abordar os regulamentos de navegação e a importância do seu cumprimento na prática de Remo.
2. Promover a prática acompanhada e segura de Remo, com os necessários conhecimentos de salvamento.
3. Criação de Planos de Segurança a implementar no Clube

Conteúdos Programáticos

1. Regulamento Internacional para Evitar Abalroamentos no Mar – 2.5 Horas.
 - a. O Risco de Abalroamento – ½ Hora;
 - b. Manobra para Evitar Abalroamentos – ½ Hora;
 - c. Balizagem – ½ Hora;
 - d. Navegação em Canais Estreitos – ½ Hora;
2. Segurança e Sobrevivência no Mar – 3.5 Horas.
 - a. Meios de Salvamento – ½ Hora;
 - b. Regras Básicas para a Sobrevivência no Mar – ½ Hora;
 - c. Palamenta adequada das Embarcações de Acompanhamento das Embarcações de Remo – ½ Hora;
 - d. Nós da Arte de Marinheiro – ½ Hora;
 - e. Governo de uma Embarcação Tipo 5 e Recolha de Náufragos – 1.5 Horas
3. Plano de Segurança do Clube - ½ Hora