

AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL
CENTRO DISTRITAL DE COORDENAÇÃO DE
SOCORROS DE PORTALEGRE

Núcleo de Mergulho dos Bombeiros do Distrito de Portalegre



**PROPOSTA DE
PLANO ANUAL PARA 2010**

Fevereiro de 2010

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
OBJECTIVOS	5
Objectivos Gerais	5
Objectivos Específicos	7
CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES	9

INTRODUÇÃO

O ano de 2010 encerra um ciclo temporal de cinco anos de existência do Núcleo de Mergulho dos Bombeiros do Distrito de Portalegre. Concluídos cinco anos de trabalho e treino a capacidade operacional deste Núcleo reveste-se de uma efectiva qualidade, assente em elevados padrões de segurança, verificando-se uma homogeneidade nas capacidades e prestações individuais dos seus elementos operacionais, quer sejam mergulhadores, guias de mergulhador ou condutores de embarcação.

Naturalmente, tal como ocorreu em anos anteriores, este plano anual têm em consideração a evolução técnicas dos elementos do Núcleo, procurando-se a concretização de práticas simuladas com um grau de exigência condizente ao nível das capacidades técnicas. Por outro lado, foi também tido em consideração o ingresso dos nove Bombeiros Mergulhadores, pelo que o ano de 2010 será também dedicado à formação técnica especializada dos novos elementos, tendo em vista a sua rápida integração no grupo operacional.

Foi com base nos dois considerandos referidos, que se procurou organizar as sessões de treino de forma a permitir, por um lado, a continua evolução e desafio de novas exigências para os mergulhadores operacionais, por outro, em simultâneo, a consecução de situações de aprendizagem controladas, estrategicamente planeadas e direccionadas à aquisição de competências específicas dos novos mergulhadores.

Assim, o Plano para 2010 está organizado numa lógica anual, tendo como linha de orientação as duas acções estratégicas referidas e mantendo os seguintes pressupostos:

1. Simular cenários de acidente envolvendo o meio aquático.

Continuaremos a “construir” cenários de treino, nos planos de água do Distrito, correspondendo às preocupações evidenciadas, pelos Srs. Comandantes dos Corpos de Bombeiros do Distrito de Portalegre. Para além destes planos de água, iremos tentar a deslocação a planos de água de referência fora dos limites geográficos do Distrito de Portalegre. Considerando que não foi possível concretizar a deslocação para treino na Barragem do Alqueva, por razões não imputáveis a este Núcleo, mantemos para este

ano a concretização de um treino conjunto com Bombeiros Mergulhadores do Distrito de Beja e se possível também do Distrito de Évora.

2. Incidir em práticas de salvamento e resgate em águas com corrente.

Seguindo as práticas já realizadas no ano anterior, serão agendados treinos específicos em águas bravas nas duas variantes das operações de salvamento na água, o salvamento envolvendo o recurso a embarcações e sem recurso a embarcações e o resgate de vítimas com uso de escafandro.

3. Efectuar práticas com intervenção prolongada no tempo.

Na sequência da experiência do ano transacto, em que foi efectuado um treino de dois dias de práticas, considerando os ensinamentos daí retirados, para o ano de 2010 serão privilegiados dois momentos com prática prolongada.

4. Melhorar a formação dos Condutores de Embarcação.

Continuaremos a formação e treino especializado dos Condutores de Embarcação, incidindo este ano, fundamentalmente, a manobridade em águas agitadas, sem descurar a continuação de melhoria das competências técnicas na condução de embarcações em missões que envolvam mergulhadores.

Este documento, está organizado em três capítulos, iniciando-se pela definição dos objectivos gerais, seguidos dos objectivos específicos e terminando com o cronograma dos treinos.

OBJECTIVOS

Objectivos Gerais

1. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas na actividade de mergulho, de forma a contribuir para o êxito das missões, fundamentalmente em mergulhos de profundidade.
2. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência a esforços de média duração, visando-se performances físicas adequadas ao desenvolvimento das missões subaquáticas.
3. Aplicar as técnicas de segurança e procedimentos de emergência subaquática, garantindo a segurança das operações.
4. Desenvolver aptidões físicas e técnicas com diferentes variáveis no mergulho, com especial destaque para a ausência de visibilidade, elevada profundidade e irregularidade do relevo de fundo;
5. Aplicar correctamente os procedimentos das técnicas de buscas mais relevantes, cumprindo as manobras de execução planeadas.
6. Aumentar a capacidade de manuseamento e habituação com os materiais e equipamentos de apoio às acções de buscas subaquáticas, aumentando a eficácia e minimizando a probabilidade de ocorrência de acidente.
7. Usar de forma regular e sistemática os métodos de comunicação em mergulho adoptados no seio do Núcleo.
8. Desenvolver as capacidades de condução e manobra de embarcações, dos condutores de embarcação credenciados e familiariza-los no domínio das intervenções de mergulho.

9. Avaliar os níveis de ansiedade e autoconfiança nas intervenções de mergulho, a todos os intervenientes.
10. Manter os níveis de coesão, sentido de entre ajuda e espírito de equipa entre os membros do Núcleo, favorecendo o sucesso das missões.
11. Aplicar regras de ética profissional, mantendo o sigilo e o respeito pelos aspectos emocionais de terceiros, que envolvem este tipo de missões.
12. Manter o equipamento e materiais em perfeito bom estado e em prontidão permanente, através de acções de revisão padronizadas.

Objectivos Específicos

- Aumentar os conhecimentos teóricos relativos aos fenómenos fisiológicos que envolvem a actividade de mergulho e à utilização de máscaras faciais.
- Aumentar os conhecimentos teórico-práticos aos guias de mergulhadores, nomeadamente, sobre equipamentos e material, comunicações, segurança no mergulho e técnicas de busca.
- Realizar práticas físicas no início das sessões de treino de forma a elevar a condição física geral;
- Desenvolver aptidões específicas aos mergulhadores que concluíram recentemente o curso de mergulhadores nível 1, procurando a sua rápida integração no grupo de mergulhadores operacionais.
- Aumentar a capacidade de realização de mergulhos sucessivos, desenvolvendo operações de treino num período superior a 36 horas.
- Melhorar a capacidade de actuação em período nocturno, sempre que se considere a existência de condições de segurança.
- Melhorar a intervenção em mergulho profundo, desenvolvendo a capacidade de resistência a baixas temperaturas, sem perda de coerência operativa.
- Desenvolver capacidades técnicas de operação em águas com corrente, recorrendo a técnicas de buscas específicas assim como a procedimentos apropriados e relativos à condução de embarcações.

- Melhorar a capacidade técnica na execução de busca de progressiva, num trabalho desenvolvido individualmente ou em pares.
- Melhorar a execução dos procedimentos específicos da busca circular, em acções de pares.
- Melhorar a capacidade técnica na execução de busca de rocêga por mergulhadores, com interiorização dos procedimentos de comunicações próprios desta técnica de busca.
- Desenvolver as capacidades de utilização de fato seco, permitindo o domínio do equipamento nas diversas fases de um mergulho, sempre com controlo dos procedimentos de segurança e eficácia na acção.
- Melhorar os procedimentos técnicos de operação com globos de reflutuação, adequando a selecção e quantidade destes equipamentos a aplicar.
- Identificar e compreender os factores ansiogénicos no mergulho de resgate em águas fechadas.
- Desenvolver novos materiais de apoio às operações de buscas, perante as necessidades sentidas.
- Efectuar uma revisão geral a todos os equipamentos propondo a reparação e/ou a aquisição de novos equipamentos, para uma melhoria da capacidade de intervenção.
- Operar em conjunto com outras unidades especializadas no socorro aquático, procurando a interligação entre outros grupos de mergulhadores e/ou com outros especialistas com acções diferentes mas complementares.

CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES

Por norma os treinos terão uma sessão teórica e uma sessão prática, directamente relacionadas entre si, assim como um momento de exercitação física antes das actividades de treino técnico.

Janeiro

<i>Data</i>	<i>Local</i>	<i>Tema prático</i>	<i>Tema Teórico</i>	<i>Observações</i>
Dias 13, 15, 16, 17, 23, 24, 29, 30 e 31	Piscinas de Ponte Sor; Rio Tejo; Oceano Atlântico	Formação de novos Mergulhadores nível 1	Formação de novos Mergulhadores nível 1	Credenciação pela Escola de Mergulho de Lisboa
Dia 8 (sexta) 19.00- 23.00	Ribeira de Seda (BV Alter do Chão)	Mergulho em águas com corrente	-----	

Fevereiro

<i>Data</i>	<i>Local</i>	<i>Tema prático</i>	<i>Tema Teórico</i>	<i>Observações</i>
Dia 28 (domingo) 9.00- 18.00	Barragem de Montargil (BV Ponte de Sor)	Mergulho em túnel	Princípios gerais das buscas em espaços confinados	

Março

<i>Data</i>	<i>Local</i>	<i>Tema prático</i>	<i>Tema Teórico</i>	<i>Observações</i>
Dia 6 e 7 (sábado e domingo) 09.00 – 18.00	Ribeira Grande (BV Monforte e BV Fronteira)	Salvamentos em corrente	-----	

Abril

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 18 (Domingo) 09.00 – 17.00	Barragem a definir (BV Crato)	Busca progressiva	Busca progressiva	

Maio

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 29 (sábado) 09.00 – 18.00	Barragem do Alqueva (Bombeiros do Distrito Beja)	Técnica de busca progressiva pares;	Técnica de busca progressiva	Colaboração com Bombeiros Mergulhadores dos Distritos de Beja e Évora

Junho

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 12 (sábado) 09.00 – 18.00	Barragem de Pego do Altar (BV Alcácer do Sal)	Técnica de busca progressiva pares;	Técnica de busca progressiva	Colaboração com Mergulhadores dos BV de Alcácer do Sal

Julho

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 10 (sábado) 90.00 – 18.00	Barragem do Maranhão (muralhas) (BV Avis)	Mergulho profundo	Tabelas de mergulho	
Dia 24 (domingo) 19.00 – 24.00	Pedreira (BV Nisa)	Técnica de busca de grade Mergulho nocturno	Segurança em Mergulho nocturno	

Agosto

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 28 (sábado) 09.00 – 17.00	Barragem da Apartadura (BV de Marvão)	Mergulho Profundo Técnica de busca progressiva individual;	Técnica de busca progressiva	

Setembro

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 25 (sábado) 09.00 – 17.00	Barragem de Póvoa e Meadas (BV Castelo de Vide)	Busca de rocéga por mergulhadores	Busca de rocéga	

Outubro

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 23 (sábado) 90.00 – 18.00	Rio Tejo (ponte De Bélver) (BM Gavião)	Reflutuação; Mergulho com fato seco	Segurança em reflutuação	Reflutuação de viatura ligeira. Exercício com Equipa de Grande Ângulo BM Gavião

Novembro

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 6 (sábado) 09.00 – 17.00	Poço a definir (BV Portalegre)	Mergulho em espaços confinados Mergulho com fato seco	Segurança em espaços confinados	Exercício com Equipa de Grande Ângulo dos BV de Portalegre
Dia 21 (domingo) 09.00 – 17.00	Mina de água em Sousel (BV Sousel)	Mergulho em espaços confinados Mergulho com fato seco	Segurança em espaços confinados	Exercício com Equipa de Grande Ângulo dos BV de Portalegre

Dezembro

Data	Local	Tema prático	Tema Teórico	Observações
Dia 4 (sábado) 09.00 – 17.00	Barragem do Caia (BV Campo Maior e BV Arronches)	Salvamentos em corrente Busca Circular	-----	

NOTA:

Serão consideradas ainda outras actividades, nomeadamente, representações, acções de formação ou convites que o Núcleo, vier a receber no ano de 2010.

O Supervisor do NMERG 12,



(Simão Luís Pechirra Velez)

O Comandante Distrital de Bombeiros do
Distrito de Portalegre,

(Luís Belo Costa)