

Documento De Acolhimento



PTMSC/NBBPTM

Parabéns, vais te inscrever no Portimão Surf Clube (NBBPTM) e abraçar esta modalidade fantástica num ambiente espetacular, rodeado por Natureza optimos companheiros e acompanhado por excelentes instrutores.

O Bodyboard é um Desporto de Ondas, onde não se consegue atribuir a uma pessoa em concreto a sua invenção, mas sim a conjunto de factos históricos que transportam a sua existência ate aos dias de hoje.

Desde que o primeiro humano decidiu nadar no oceano que o contacto com as ondas existe, nessa medida podemos dizer que o body surf é a forma mais antiga de apanhar uma onda. Apesar de não existirem factos concretos no que a datas e locais diz respeito, é universalmente aceite a ideia que terá sido no Oceano Pacífico que o Bodyboard nasceu.

Os seus principais objetivos são fortalecer o físico e a mente e o espirito de forma integrada, alem do desenvolvimento de técnicas e táticas em modo competição, sem nunca por em perigo a integridade física dos praticantes.

O Surf foi considerado desporto Olímpico a 3 de Agosto de 2016, numa reunião do Comité Olímpico Internacional.

Para iniciares a prática precisamos de oficializar a tua presença pelo que te solicitamos que nos entregues os seguintes documentos e formulários devidamente preenchidos.



1 Fotografia (tipo passe)



Cópia do BI/ Cartão de Cidadão / Passaporte / Autorização de Residência



Ficha de Inscrição da Federação Portuguesa de Surf



Ficha de Inscrição no Portimão Surf Clube / Associado



Autorização de Divulgação de Imagem

Nota: A Inscrição na Federação Portuguesa de Surf bem como os seguros desportivos para a prática da modalidade tem um custo de 45€ sendo um pagamento anual único.

Regulamento Portimão Surf Clube(NBBPTM)

O surf é uma prática desportiva marítima que permite o contacto direto e permanente com o mar.

É um estilo de vida que promove a procura de um equilíbrio emocional entre o stress do quotidiano e a ocupação de modo saudável dos tempos livres.

No Portimão Surf Clube, pretendemos que os alunos saibam familiarizar-se com o contexto envolvente e com a cultura própria que a modalidade apresenta, e simultaneamente que a prática do desporto atue como meio educacional, com o intuito de guiar e desenvolver o comportamento de acordo com os valores e princípios adequados.

Princípios Gerais Orientadores

Este regulamento tem como propósito definir as principais linhas orientadoras que regem o Portimão Surf Clube, com a finalidade de informar sócios, instrutores, encarregados de educação e alunos acerca

dos seus deveres e direitos, assim como as principais regras de funcionamento do clube e definição do compromisso assumido com nossos membros, independentemente do seu escalão etário, nível, sexo ou nacionalidade.

Deste modo o clube de surf, compromete-se a:

1. Garantir a qualidade dos serviços prestados.
2. . Assegurar equipamento adequado e treinador/professo especializado e qualificado.
3. Fornecer todos os serviços que constam do presente Regulamento nas formas e modalidades que a seguir-se apresenta detalhadamente.
4. 4. Respeitar as características específicas de cada aluno independentemente do seu sexo, nacionalidade, nível etário, capacidades intelectuais e/ ou motoras.

Em compensação, o Clube de Surf reserva-se no direito de exigir que sócios, alunos, encarregados de educação e instrutores cumpram os seguintes deveres:

1. Respeitar as regras da escola e do seu funcionamento.
2. Respeitar os professores.
3. Cumprir as regras de segurança, aquando da realização das aulas práticas.
4. Acatar as instruções dos professores.
5. Ser responsável.
6. Zelar pelo material disponibilizado pelo clube.

7. Respeitar os prazos de pagamento das diferentes tipologias de aulas, adiante mencionados.

Capítulo I

Âmbito:

1. O presente Regulamento aplica-se ao Portimão Surf Clube.
2. São destinatários deste Regulamento, todo e qualquer sócio, aluno, encarregado de educação e instrutor que frequente a escola, independentemente do nível em que se enquadra, do tipo de aulas que frequenta, escalão etário, nível de conhecimentos da modalidade em que se inscreve, nacionalidade ou ainda das capacidades intelectuais e/ ou motoras.
3. Todo e qualquer aluno deve estar em boas condições de saúde, e ter a idade mínima estabelecida por este Regulamento para poder frequentar as aulas.

Objetivos Gerais:

1. Estabelecer o bom funcionamento da escola sendo um instrumento de trabalho e orientação, quer dos instrutores, quer dos alunos, clarificando as regras, os deveres e direitos de ambas as partes.
2. Disponibilizar bom ambiente entre sócios, encarregados de educação, alunos, professores, alunos e professores, encarregados de educação e professores, professores e professores.
3. Promover o contato com o mar e a natureza.
4. Melhorar a qualidade de vida dos alunos.
5. Sensibilizar os alunos para a defesa e preservação do meio ambiente, em particular, das praias e do mar.
6. Melhorar a qualidade de vida da população.

Aulas Iniciação (Regulamento)

Horário:

1. As aulas iniciam às 9:00h da manhã e finalizam às 12:30h.

Deveres dos Instrutores:

1. Chegar 30 minutos antes do início da aula.
2. Verificar as condições do mar e definir o local da aula.
3. Preparar o material para a aula.
4. Explicar os objetivos essenciais da aula, de modo resumido e de fácil compreensão.
5. Promover um atendimento personalizado a cada aluno.
5. Não ingerir bebidas alcoólicas, tabaco ou outras substâncias que influenciem física ou psicologicamente o desempenho do instrutor.

Deveres dos Alunos/ Encarregados Educação:

1. Confirmar com 24h de antecedência — através de email, rede social (Facebook) ou telemóvel— a comparência ao treino, estágio ou competição.
2. Chegar 30 minutos antes do início da hora do treino.
3. Respeitar as regras de segurança.
4. Não questionar o instrutor acerca do local da aula e dos objetivos do treino.
5. Cumprir todos os objetivos propostos pelo treinador.
6. Estar sempre atento às instruções dos professores.
7. Evitar distrações durante a aula.
8. Respeitar treinadores, colegas, e surfistas que estão em terra e/ ou no mar.

É imprescindível o preenchimento correto da ficha de anamnese para o andamento adequado de sua Avaliação Física.

O objetivo desta avaliação é fornecer dados que irão auxiliar na prescrição de suas atividades, estabelecer metas possíveis de serem alcançadas, além de identificar limitações ou riscos para a prática das atividades propostas.

Algumas orientações seguem abaixo:

- Não realize qualquer atividade física de alta intensidade nas 24h que antecedem sua avaliação;
- Evite fumar ou ingerir qualquer bebida alcoólica 3h antes da avaliação;
- Vestimenta (obrigatório em função de todas as medidas que serão realizadas):
Homens: calções e t-shirt, tenis
Mulheres: calções e t-shirt, tenis
- Tolerância de atraso: 5 (cinco) minutos;
- Atenção: esteja com todas as folhas em mãos no dia de sua avaliação, preencha e assine a ficha de ANAMNESE e o TERMO DE CIENCIA DE LEITURA DO REGULAMENTO.

TERMO DE LEITURA DO REGULAMENTO

Após ter lido o presente Regulamento e tendo compreendido e concordado com todos os seus termos, declaro que me submeterei às disposições nele contidas.

Portimão, _____ de _____ de _____.

Nome: _____ Ass: _____

B.I _____

Endereço: Rua Frei Manuel do Sepulcro 8500

Portimão _____

Telefone(s): _____ Data de nascimento: _____ / _____ / _____

ANAMNESE

Nome: _____

Data de Nascimento: __/__/____ Profissão:

Tel.: _____ Email: _____

Em caso de emergência, avisar:

Atleta - Modalidade: Bodyboard () Funcionário () Professor () Aluno

Questionário de Prontidão para Atividade Física

(PAR-Q "Physical Activity Readness Questionnaire").

1. O seu médico já lhe disse alguma vez que você tem um problema cardíaco? () **SIM** () **NÃO**
2. Você tem dores no peito com frequência? () **SIM** () **NÃO**
3. Você desmaia com frequência ou tem episódios importantes de vertigem? () **SIM** () **NÃO**
4. Algum médico já lhe disse que a sua pressão arterial estava muito alta? () **SIM** () **NÃO**
5. Algum médico já lhe disse que você tem um problema ósseo ou articular, como, por exemplo, artrite, que se tenha agravado com o exercício ou que possa piorar com ele? () **SIM** () **NÃO**
6. Existe alguma boa razão física, não mencionada aqui, para que você não siga um programa de atividade física, mesmo que você queira? () **SIM** () **NÃO**
7. Você tem mais de 65 anos de idade e não está acostumado a exercícios intensos? () **SIM** () **NÃO**

1. Um médico já disse que você tinha alguns dos problemas que se seguem?

_____ Doença cardíaca coronariana

_____ Ataque cardíaco

_____ Doença cardíaca reumática

_____ Derrame cerebral

_____ Doença cardíaca congênita

_____ Epilepsia

_____ Batimentos cardíacos irregulares

_____ Diabetes

_____ Problemas nas válvulas cardíacas

_____ Hipertensão

_____ Murmúrios cardíacos

_____ Câncer

_____ Angina

Por favor, explique: _____ nada a referir _____

2. Você tem algum dos sintomas abaixo?

_____ Dor nas costas

_____ Dor nas articulações, tendões ou músculo

_____ Doença pulmonar (asma, enfisema, outra)

Por favor, explique: _____ nada a referir

3. Liste os medicamentos que você está tomando (nome e motivo)

4. Algum parente próximo (pai, mãe, irmão ou irmã) teve ataque cardíaco ou outro problema relacionado com o coração antes dos 50 anos? _____ não _____ sim

5. Algum médico disse que você tinha alguma restrição à prática de atividade física (inclusive cirurgia)?

_____ não _____ sim

Por favor, explique:

6. Você está grávida? _____ não _____ sim

7. Você fuma? _____ não _____ sim _____ cigarros por dia _____ charutos por dia _____ cachimbos por dia.

8. Você ingere bebidas alcoólicas? _____ não _____ sim

_____ 0-2 doses/semana _____ 3-14 doses/semana _____ mais de 14 doses/semana

Nota: uma dose é igual a 28,3g de licor forte (cálice de licor), 169,8g de vinho (taça de vinho), ou 339,6g de cerveja (caneca de chope)

9. Atualmente você tem se exercitado pelo menos 2 vezes por semana, por pelo menos 20 minutos?

_____ não _____ sim

A. Se sim, por favor, especifique:

_____ corrida _____ esporte de raquete

_____ caminhada vigorosa _____ ski

_____ bicicleta _____ levantamento de peso

_____ aeróbica _____ natação

_____ outro (especifique) ____Bodyboar e classes de surf ginasio_____

B. Total de minutos dispendidos em atividades aeróbias por semana:

_____ 40-60 minutos/semana

_____ 61-80 minutos/semana

_____ 81-100 minutos/semana

_____ 100 ou mais minutos/semana

10. Você mediu sua taxa de colesterol no ano passado?

_____ não

_____ sim – acima de 200

_____ sim – abaixo de 200

_____ sim – não sabe o valor

11. Você come alimentos dos 4 maiores grupos alimentares (carne ou seus substitutos, vegetais, grãos, e leite ou seus derivados)? _____ não _____ sim

12. Sua dieta tem alto teor de gordura saturada? _____ não _____ sim

13. Desde os 21 anos, qual foi o maior e o menor peso que você já teve?

_____ maior _____ menor _____ sem mudança

14. Verifique a descrição que melhor representa a quantidade de estresse que você tem durante um dia normal:

_____ sem estresse _____ estresse leve ocasional _____ estresse moderado freqüente

_____ estresse elevado freqüente _____ estresse elevado constante

15. Quais são os seus objetivos ingressando em um grupo de promoção de saúde?

_____ perder peso _____ melhorar a aptidão cardiovascular

_____ melhorar a flexibilidade _____ melhorar a condição muscular

_____ reduzir as dores nas costas _____ reduzir o estresse

_____ parar de fumar _____ diminuir o colesterol

_____ melhorar a nutrição _____ sentir-se melhor

_____ outro (especifique) _____

Declaro a precisão de todas as informações acima fornecidas, comprometendo-me a avisar este departamento em caso de alguma alteração que possa comprometer a prática das atividades físicas recomendadas.

PTM _____/_____/_____ _____

Ficha para Avaliação

Aspeto Geral

Características Antropométricas: Peso: Kg Altura: m

Relação Peso / altura: índice massa corporal =

IMC	Resultados
Inferior a 18,5	Abaixo do peso
Entre 18,5 - 24,9	Peso ideal
Entre 25,0 - 29,9	Acima do peso
Superior a 30,0	Obeso

Obs.: – Peso ideal

A fórmula para calcular o Índice de Massa Corporal é: $IMC = \text{peso} / (\text{altura})^2$

Massa gorda:

Massa hídrica:

Massa Muscular:

Sinais Vitais

valores de referencia

Frequência cardíaca: bpm/min

60-100 bpm/min

Temperatura: 3 ° C

37°C ±1

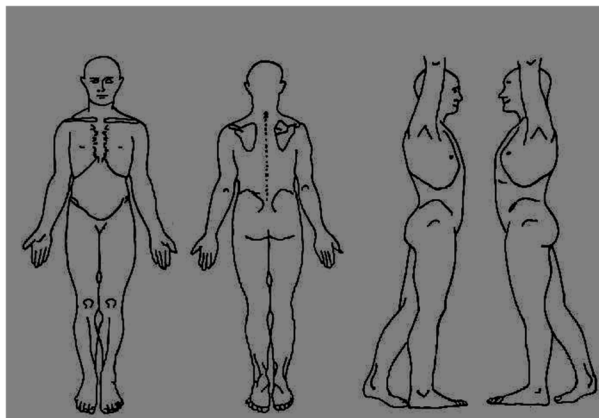
Spo2: %

Obs.: (os valores do utente estão dentro dos valores de referencia)

Dor

Localização:

BODY CHART



Escala

Numérica da Dor

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sem
Dor Máxima

Dor

Observação

Tipo:

Comportamento:

Fatores de alívio:

Fatores agravantes:

Exame Postural

_____ Avaliação Postural na posição de sentado _____

<i>VISTA ANTERIOR</i>	
Cabeça	Anteriorizada
Cintura escapular	Nada referir
Linha média dos mamilos	Nada referir
Cintura pélvica	Inclinada para esquerda

VISTA POSTERIOR	
Cabeça	Anteriorizada
Cintura escapular	Nada referir
Omolatas	Nada referir
Cintura pélvica	Inclinada para esquerda
VISTA DE PERFIL	
Cabeça	Anteriorizada
Cintura escapular	Nada referir
Cintura pélvica	Nada referir

Tabella 8: Avaliação Postural da vista anterior, na vista posterior e na vista de perfil, na posição de sentado.

(RODRIGUES, C.; *Sebenta de Técnicas de Avaliação e Intervenção em Fisioterapia III* – Maitland; texto policopiado)

_____Avaliação Postural na posição de pé_____

VISTA ANTERIOR	
Cabeça	Anteriorizada
Cintura escapular	Nada referir
Simetria do triângulo de figura	Nada referir
Cintura pélvica	Inclinada para esquerda
Joelhos	Varo
Pés	Nada referir
VISTA POSTERIOR	
Cabeça	Anteriorizada
Cintura escapular	Nada referir
Omolatas	Nada referir
Cintura pélvica	Inclinada para esquerda
Coluna vertebral (alterações das curvaturas fisiológicas)	Ligeira cifose
Região popliteia	Nada referir
Calcâneos	Varo

VISTA DE PERFIL	
Cabeça	Anteriorizada
Cintura escapular	Nada referir
Cintura pélvica	Inclinada para esquerda
Joelhos	Varo
Maléolos externos	Nada referir

Tabela 9: Avaliação Postural da vista anterior, vista posterior e vista de perfil, na posição de pé.

(RODRIGUES, C.; *Sebenta de Técnicas de Avaliação e Intervenção em Fisioterapia III* – Maitland; texto policopiado)

<u>Perímetros (Protocolo: Pollock) cm</u>	D	E
Tórax: Expiração: Inspiração:	Antebraço: R: F:	R: F:
Cintura :	Braço: R: F:	R: F:
Abdome:	Coxa: R: F:	R: F:
Quadril:	Gêmeos: R: F:	R: F:

Legenda:. R- repouso F-força

Observação:. Valores da primeira avaliação aparente normal do atleta

Avaliação equilíbrio no surf

Tempo e Dominancia Manual 2min	Direita	Esquerda
-----------------------------------	---------	----------

Bodyboard em cima da bola:	seg a	min
Bodyboard em cima da bola e 360:	360º em 2min	360º em 2min

Observação:..dificuldade mais a direita no bodyboard em cima da bola e a fazer os 360º.

Avaliador Responsável:___Filipe Costa_____

Data da avaliação: ____/____/____ Horário:___ __h___

Observações:

Dominancia Manual:

O que esperas do surf?

O que esperas dos treinos?

Que material em que tens?

Onda favorita?

Viagem?

Surfista favorito?

Filmes?

Manobra favorita?

