

## ANEXO 7

### Provas Práticas

*A aplicação das provas, de caráter eliminatório e classificatório, será feita por Comissão Examinadora composta por oficiais e praças que possuem o curso de educação Física e de Guarda-Vidas, designada pelo Comandante Geral da Polícia Militar.*

#### PROVA PRÁTICA

*As provas práticas (de habilidades técnicas) deverão ser feitas na sequência apontada abaixo, de forma que, uma vez desclassificado em uma prova, o candidato não mais será submetido à prova subsequente.*

*As provas práticas serão compostas, obrigatoriamente, pelos seguintes testes (na sequência):*

*a. Correr/andar um percurso de 1.000 (mil) metros na areia da praia, ou local similar, tudo dentro de um tempo máximo de 8 (oito) minutos - eliminatória.*

*b. Flutuar, sem qualquer apoio ou meio auxiliar, em tanque ou piscina com mais de 2 (dois) metros de profundidade, na posição vertical e sem submergir a cabeça, utilizando-se de braços e pernas, por 3 (três) minutos - eliminatória ;*

*c. Nadar submerso um percurso de 20 (vinte) metros em piscina, sem aferição de tempo - eliminatória;*

*d. Nadar 200 (duzentos) metros em piscina, qualquer estilo, sem meios auxiliares, em um tempo aferido – classificatória (vide tabela). Se extrapolar o tempo máximo de 6 minutos, estará desclassificado.*

*O candidato(a) que, em qualquer dos testes, não obtiver o índice mínimo estabelecido será considerado(a) inapto(a), não avançando mais no processo seletivo para as demais provas.*

No tocante às provas práticas acima definidas, as mesmas tiveram como fundamento as considerações a seguir descritas:

Prova de flutuabilidade – não raro, os guarda-vidas, ao executarem um salvamento, acabam por optar permanecer na água com a vítima, atrás da zona de arrebentação, aguardando o apoio por parte de um bote inflável ou lancha. Tal opção ocorre devido ao fato de que atravessar a arrebentação em direção à praia para a vítima pode ser uma experiência traumática, pois a mesma já se encontra

com seu estado psicológico alterado. Além disso, em condições climáticas de ondas maiores, rebocar a vítima para a areia através da zona de arrebentação pode ser perigoso, podendo inclusive piorar seu quadro de afogamento. Por essa razão é que os guarda-vidas, durante o curso, aprendem a manter a vítima atrás da arrebentação, vestida pelo flutuador ou sobre a prancha de salvamento, aguardando o apoio de uma embarcação. O apoio pode demorar alguns minutos e o guarda-vidas deverá permanecer monitorando a vítima, flutuando na água pela sua condição física própria, visto que seu flutuador ou prancha estará empenhado. Por essa razão, o candidato deverá possuir a qualidade de se manter flutuando por um certo período de tempo. Esse teste atualmente é exigido dos candidatos a mergulhador tanto do Corpo de Bombeiros quanto da Marinha do Brasil, sendo aqui adotado por analogia, por se tratar de um teste consagrado.

Prova de nado submerso, também conhecido como apneia dinâmica – o mergulho dinâmico, como também pode ser chamado, é atualmente exigido para os mergulhadores do Corpo de Bombeiros, conforme exigência da Marinha do Brasil. Um guarda-vidas deve possuir uma apneia controlada mínima para que tenha condições de efetuar uma busca submersa, caso tenha que atender de imediato uma vítima que acaba de afundar. Esse tipo de ocorrência é comum, sendo que, por diversas vezes, ao atender um salvamento, o próprio guarda-vidas assiste ao afundamento da vítima. Assim sendo, sem hesitar, deve iniciar imediatamente as buscas, considerando que cada segundo poderá ser fatal. O teste da apneia dinâmica verificará as condições do candidato de não só mergulhar, mas de se deslocar submerso, mantendo os olhos abertos sob a água, já que em uma emergência desse tipo ele deverá localizar a vítima no menor tempo possível. O aprendizado desse tipo de busca faz parte do currículo proposto e, nesse caso, o candidato deve possuir uma habilidade mínima, ou seja, intimidade com o mergulho básico.

Correr na areia também requer uma certa experiência, pois o candidato deverá procurar um percurso mais próximo da água, evitando assim a areia mais solta, que certamente irá atrapalhar o seu desempenho. Entretanto, se correr muito perto da água, poderá ser atingido pelo *varrido* das ondas, podendo até se desequilibrar ou ter seu desempenho prejudicado. Tal prova nada mais é do que uma corrida com obstáculos, que são os próprios meios encontrados numa praia, que podem ajudar ou atrapalhar o candidato, dependendo de sua vivência no litoral. Essa prova é recomendada pela International Life Saving Association para guarda-

vidas voluntários ([www.usla.org](http://www.usla.org)), dada a sua facilidade, pouca exigência física, porém grande exigência de habilidades com a praia, avaliando ainda a condição cardio-pulmonar do candidato.

Prova de 200 metros de natação – Mede a habilidade natatória do candidato. Durante o período de contrato, que é o verão, as condições de mar são bem favoráveis, e os salvamentos que ocorrem raramente são fora da área de arrebentação das ondas, isto é, em torno de 50 a 80 metros da praia. Este teste averigua se o candidato tem condições físicas e técnicas de alcançar uma vítima nesta condição. É uma prova que mede a resistência anaeróbica específica do atleta, por isto, deve ser uma prova classificatória.

**TABELA DE TESTE DE NATAÇÃO – 200 Metros**

<b>TEMPOS</b>	<b>NOTA</b>
<b>3'30</b>	<b>10</b>
<b>3'45</b>	<b>9,5</b>
<b>4'00</b>	<b>9</b>
<b>4'15</b>	<b>8,5</b>
<b>4'30</b>	<b>8</b>
<b>4'45</b>	<b>7,5</b>
<b>5'00</b>	<b>7</b>
<b>5'15</b>	<b>6,5</b>
<b>5'30</b>	<b>6</b>
<b>5'45</b>	<b>5,5</b>
<b>6'00</b>	<b>5</b>
<b>&gt; 6'</b>	<b>eliminado</b>

Obs: baseado na tabela de aplicação do teste de 400 metros, aplicado ao Curso de Guarda-Vidas para Bombeiros.