

# Ser Melhor Nadador Salvador em Piscina Coberta

Quer ser melhor Nadador Salvador (NS) em Piscina Coberta? Então além das normais funções de Vigilância, Preparação, Prevenção e Salvamento...

- **Aproxime-se das actividades mais perigosas...**

Analise as actividades que estão a decorrer no interior da piscina e aproxime-se daquelas que apresentam maior perigosidade, sem nunca deixar de vigiar todas as restantes. Se apenas está a decorrer 1 actividade, aproxime-se dela, transmitindo assim maior confiança e apoio aos participantes. Lembre-se que o posto de vigilância estipulado no plano de vigilância é o melhor local de observação quando toda a piscina está a ser usada, mas não tem em consideração a perigosidade de cada actividade. Por isso, analise também esse critério e posicione-se de acordo com essa análise, nunca perdendo a total vigilância dos planos de água.
- **A cada 30 minutos vigie em patrulha...**

Está cientificamente provado, que a qualidade da vigilância baixa drasticamente após 30 minutos. Assim para quebrar essa monotonia e elevar a sua qualidade, a cada 30 minutos realize vigilância em patrulha, nunca perdendo a observação de todos os planos de água.
- **Esteja já no interior da nave da piscina antes dos utentes entrarem...**

No momento em que 1 utente se prepara para entrar na nave, já o NS deve estar no seu posto para o poder receber e orientar caso seja necessário.
- **Mantenha-se no interior da nave da piscina enquanto existirem utentes no local...**

Enquanto existirem utentes dentro da nave da piscina o NS deve estar no seu posto de vigilância. Mesmo que os utentes já se encontrem fora do plano de água, mas dentro da nave da piscina, o NS deve manter a sua posição, para possível auxílio e prevenção.
- **Não passe muito tempo no posto médico...**

Sendo o NS responsável por prestar socorro a todos os incidentes que ocorram no interior da piscina, dentro e fora dos planos de água e preveni-los, é imprescindível que abandone o mínimo possível a tarefa de vigilância no interior da nave da piscina. O NS deve abandonar a nave o mínimo de tempo possível apenas para prestar auxílio, alimentar-se ou ir ao WC, pois nestes momentos os planos de água ficam sem vigilância. A prestação do socorro deve ser o mais breve possível, as idas ao WC o menos frequentes e demoradas possíveis e a alimentação não deve exceder 3 períodos de 10 minutos, por cada período de 8 horas de vigilância. O posto médico não é um posto de vigilância, no entanto deve-se tentar manter a vigilância dos planos de água nos períodos de alimentação ou prestação de auxílio.
- **Ajude a manter a nave da piscina arrumada...**

Embora não faça parte das competências do NS, ajudar a manter a nave piscina arrumada também facilita as tarefas de vigilância, prevenção e salvamento, pois não existirão obstáculos. Este auxílio deve ser apenas prestado pelo NS caso não implique deixar de vigiar todo o plano de água, deixar de realizar prevenção ou deixar de possibilitar o desenrolar rápido de uma acção de socorro.

- **Aproxime-se e disponibilize-se para ajudar: gerentes, crianças, portadores de deficiência ou portadores de dificuldades motoras a entrar e sair da piscina...**

Aproxime-se do local e disponibilize-se para ajudar, sempre que gerentes, crianças, portadores de deficiência ou portadores de dificuldades motoras, pretendam entrar ou sair dos planos de água. Não auxilie sem que o autorizem, mas ofereça-se para o fazer. No entanto caso constate que está a existir uma óbvia dificuldade em entrar ou sair do plano de água, auxilie de imediato.

- **Cumprimente e mantenha boas relações com os técnicos de natação e funcionários, sem os distrair com demasiada conversa...**

A manutenção de boas relações com os técnicos de natação e funcionários da piscina é fundamental, pois eles também fazem parte do plano de emergência balnear e as boas relações profissionais são a base do bom desempenho. Assim mantenha uma boa relação com todos sem os distrair da sua tarefa na piscina e afectar o seu desempenho.

- **Nos tempos mortos sem utentes mantenha-se no posto médico...**

Quando existem tempos mortos na piscina, sem utentes na nave, mantenha-se no posto médico realizando manutenção do equipamento, organização dos processos de registo, refrescando os conhecimentos de prevenção e socorro ou outra tarefa ligada ao salvamento.

*10 de Janeiro de 2010*