



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM DESPORTOS DA NATUREZA**

Carina Alexandra Castro Vitorino
setembro | 2012



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Carina Alexandra Castro Vitorino

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO

TECNOLÓGICA

EM DESPORTOS DE NATUREZA

setembro/2012

Ficha de Identificação

Discente: Carina Alexandra Castro Vitorino

Número de aluno: 500 7574

Email: karina-2.1@hotmail.com

Contacto: 967 890 801

Estabelecimento de ensino: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso de Especialização Tecnológica: Desportos de Natureza

Docente Orientador: Dr. Jorge Casanova

Local de Estágio: Luso Aventura - Albufeira

Orientador do Estágio na Organização: Dr. Boyer Julien

Email: info@lusoaventura.com

Contacto: 913 185 782

Início: 6 de Julho de 2012

Duração: 2 meses

Conclusão: 2 de Setembro de 2012

Agradecimentos

Os meus agradecimentos vão em primeiro lugar, para a empresa Luso Aventura pela disponibilidade dada para poder realizar o estágio.

Um obrigado muito especial aos meus colegas da empresa Luso Aventura por se prontificarem sempre a ajudar.

Quero agradecer ao docente e orientador de estágio Jorge Casanova, que colaborou direta e indiretamente na minha formação académica e pessoal.

Agradecer ao meu padrasto e à minha mãe pelo sacrifício ao longo do ano para que pudesse fazer este curso.

Por último aos meus familiares e amigos que me apoiaram durante o ano.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	II
Agradecimentos	III
Índice Geral	IV
Índice de Figuras	V
Resumo	VI
1. Introdução.....	1
2. Caraterização Sumária de Albufeira.....	2
3. Caraterização Sumária da Organização	3
4. Objectivos do Trabalho	7
5. Metodologias	7
6. Atividades Desenvolvidas	8
6.1. Arborismo.....	8
6.1.1. Salvamentos.....	9
6.2. Paintball.....	10
6.2.1. Preparação do materia	12
6.2.2. Realização do paintball.....	12
6.2.3. Jogos de paintball	12
6.3. Realização do Atendimento.....	13
6.4. Equipar clientes	13
7. Reflexão Final.....	14
8. Bibliografia.....	15
9. Anexos.....	16

Índice de Figuras

Imagem 1 - Símbolo de Albufeira.....	2
Imagem 2 - Concelho de Albufeira.....	2
Imagem 3 - Símbolo de Olhos de Água.....	3
Imagem 4 - Chaminés em Miniaturas	3
Imagem 5 - Cataplana à Algarvia	3
Imagem 6 - Dom Rodrigo	4
Imagem 7 - Piscinas Municipais de Albufeira	4
Imagem 8 - Percurso Pedestre do Castelo de Paderne	4
Imagem 9 - Logótipo da Empresa.....	5
Imagem 10 - Equipa da Empresa	5
Imagem 11 - Placa informativa das atividades dinamizadas no parque.....	6
Imagem 12 - Recepção.....	6
Imagem 13 - Wc ecológico.....	6
Imagem 14 - Zona de repouso	7
Imagem 15 - Regulamento do parque.....	7
Imagem 16 - Plano de emergência e evacuação.....	7
Imagem 17 - Registo da verificação do material	8
Imagem 18 - Registo de Funcionamento	8
Imagem 19 - Mosquetão	9
Imagem 20 - Arneses	9
Imagem 21 - Roldana.....	9
Imagem 22 - Material de salvamento com corda.....	10
Imagem 23 - Jogo de paintball com a equipa do parque.....	11
Imagem 24 - Bolas de tinta	11
Imagem 25 - Botija CO ₂	11
Imagem 26 - Capacete	11
Imagem 27 - Colete.....	11
Imagem 28 - Fato de macaco	11
Imagem 29 - Luvas	11
Imagem 30 - Pistolas.....	11
Imagem 31 - Tubos de 100 e 150 bolas	11
Imagem 32 - Protetor de cano	11
Imagem 33 - Squeegee.....	11
Imagem 34 - Realização da atividade de paintball.....	12
Imagem 35 - Bilhetes	13

Resumo

Este trabalho tem por base o relato de dois meses de estágio curricular no Luso Aventura Lda de Albufeira, no período de 6 de Julho a 2 de Setembro de 2012.

Este estágio teve como objetivo pôr em prática a formação dada anteriormente nas várias unidades curriculares do curso desportos de natureza.

O estágio foca especificamente, as atividades de arborismo e paintball, desenvolvias as várias fases (preparação do material até à realização das atividades em si) destas modalidades desportivas de lazer.

Palavras-chaves: estágio, arborismo, paintball.

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do Curso de Especialização Tecnológica Desportos de Natureza da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda.

Este estágio foi realizado e partilhado com a minha colega de turma Cátia Gomes.

Após uma breve pesquisa, de forma a decidir o local de estágio, deparamo-nos com o seguinte resultado: 1ª Clube Náutico de Portimão e 2ª Luso Aventura, Lda de Albufeira.

Não tendo sucesso na primeira opção recorremos à segunda onde obtemos logo uma resposta positiva.

Os motivos que me levaram a escolher este local de estágio foram: o facto de estar relacionado com o curso, o gosto pela natureza, o facto de conhecer uma cidade nova e uma cultura nova, conhecer novas pessoas e a oportunidade de usufruir de novas experiências.

Na empresa em causa, realizámos um estágio com a duração de 2 meses, mais propriamente entre os dias 6 de julho e 2 de setembro do corrente ano letivo.

Este relatório fundamenta-se nas observações e atividades que realizámos ao longo desta caminhada.

Nas primeiras duas semanas de estágio tivemos oportunidade de “usufruir” de um período de adaptação fazendo um trabalho mais de carácter observacional.

Passadas as duas semanas começámos a pôr em prática tudo o que tínhamos observado, e também melhorar as nossas capacidades na realização das atividades.

Relativamente à estrutura do relatório, este apresenta-se organizado da seguinte forma: Numa primeira parte apresento a caracterização sumária de Albufeira, a caracterização sumária da organização e os objetivos do trabalho.

Numa segunda parte exponho as atividades realizadas ao longo do estágio.

Por fim, numa terceira e última parte, apresento as considerações finais, das quais dizem respeito à reflexão final.

2. Caracterização Sumária de Albufeira

O Algarve representa uma área de 5000 km². Foi a região do país que registou um crescimento de mais de 14 por cento na população entre 2001 e 2011 (região de maior crescimento segundo os Censos 2011).



**Imagem 1 -
Símbolo de
Albufeira**

Fonte:
[http://www.cm-
albufeira.pt/](http://www.cm-albufeira.pt/)

É a região mais a Sul de Portugal continental com 200 km de costa banhada pelo Oceano Atlântico, está distribuída por 16 municípios e possui um clima com características mediterrânicas.

Albufeira é uma cidade e concelho, localizada no litoral sul de Portugal e faz parte do distrito de Faro e da região do Algarve. Tem aproximadamente 140 km² e mais de 40.000 habitantes.

Concelho de Albufeira é constituído por quatro freguesias:

1. Ferreiras
2. Guia
3. Olhos de Água
4. Paderne



Imagem 2 - Concelho de Albufeira

Fonte: <http://portugaltorraonatal.blogspot.pt/2012/05/viagem-freguesia-de-albufeira.html>

Olhos de Água



**Imagem 3 -
Símbolo de
Olhos de Água**

Fonte:
[http://www.jf-
olhosdeagua.pt](http://www.jf-olhosdeagua.pt)

Olhos de Água, localiza-se a 6 km no leste de Albufeira, com 15,69 km². Caracteriza-se por ser uma pequena povoação piscatória, de grande importância histórica.

A freguesia dos Olhos de Água constitui hoje uma das principais zonas turísticas do concelho de Albufeira. Os seus principais atrativos são a Torre da Medronheira, os Olheiros e as praias ao longo da costa.

3. Caracterização Sumária da Organização

Luso Aventura, Lda



Imagem 4 - Logótipo da Empresa

Fonte:

<http://www.bestresortbooking.com/tw/pub/>

A **Luso Aventura, Lda** é uma empresa de animação turística criada em Abril de 2008, fruto da iniciativa de dois empresários especializados, com uma longa experiência na conceção, construção e exploração de trilhos acrobáticos florestais. Esta dispõe de dois Parques Aventura, localizados no centro e sul do país, na Figueira da Foz e Albufeira, respetivamente, que se destinam a famílias, grupos de amigos, escolas, campos de férias, empresas e outros grupos que desejem descobrir uma atividade original.

O primeiro Parque Aventura, o da Figueira da Foz, localiza-se na Serra da Boa Viagem e oferece um conceito de atividades de lazer – o Arborismo – em perfeita comunhão com a natureza. O segundo Parque Aventura localiza-se em Santa Eulália, Albufeira e iniciou a sua atividade a 1 de Agosto de 2010, dois anos depois da abertura do primeiro. Este último, além do Arborismo, oferece uma outra atividade, mais precisamente, Paintball, podendo desfrutar de um jogo com diversos obstáculos naturais e artificiais.

O parque tem uma área total de 35.000m², sendo a área do arborismo e do paintball de 5.000m² cada uma.

O arborismo oferece quatro percursos, sendo um amarelo com dez jogos e de nível fácil, um violeta com onze jogos e de nível médio, um azul com nove jogos e de nível médio e um vermelho com dez jogos e de nível avançado.

A equipa que constitui o parque aventura de Albufeira é: quatro monitores e um dos sócio-gerente.

O atendimento é feito pelos monitores, sócio-gerente e pelos estagiários.



Imagem 10 - Equipa da Empresa

Fonte: Própria

Inicialmente, é feita uma apresentação do parque, como funciona, as atividades e o preço das atividades. Em seguida, feita a escolha, é efetuado o pagamento, é dado um bilhete aos clientes de forma a comprovar o/s percurso/s a realizar.

Os clientes são, devidamente, equipados com o material de segurança na área de equipamento e guiados por um monitor até ao percurso de formação onde são dadas a conhecer as regras a cumprir. Em seguida, repetem os procedimentos observados e depois são levados para o/s percurso/s escolhido/s.

As línguas faladas no parque são o Inglês, Francês e Português.



Imagem 11: Placa informativa das atividades dinâmizadas no parque

Fonte: Própria

O Parque Luso Aventura está sinalizado com placas, tendo cada percurso uma cor associada, a zona de Paintball, a receção, a entrada e saída do parque, assim como locais de repouso/piquenique e um wc ecológico.

O parque está aberto todos os dias a partir das 10 horas até às 20 horas, isto nos meses de agosto e setembro. A partir de outubro até maio o parque só abre com a marcação de grupos. Nos meses junho e julho o parque está aberto das 14 horas até às 20 horas.

O parque “Luso Aventura” é limitado por cordas brancas para que as pessoas não passem para o outro lado e com placas a sinalizarem os perigos e a assinalarem os diferentes percursos,

sendo que cada um tem uma cor diferente. Existe, também, uma receção onde é dada uma breve explicação sobre o parque e o preço, assim

como a zona de equipamento onde se guardam os equipamentos e onde os participantes se equipam, o local da prática de paintball,

zonas de repouso com mesas e bancos, um wc ecológico e ainda



Imagem 13: Wc ecológico

Fonte: Própria

placas a indicar a entrada e a saída.



Imagem 12: Receção

Fonte: Própria



Imagem 14: Zona de repouso
 Fonte: Própria

De acordo com a lei, o Parque Aventura possui dois seguros: o seguro de responsabilidade civil e o seguro de acidentes pessoais (AXA).

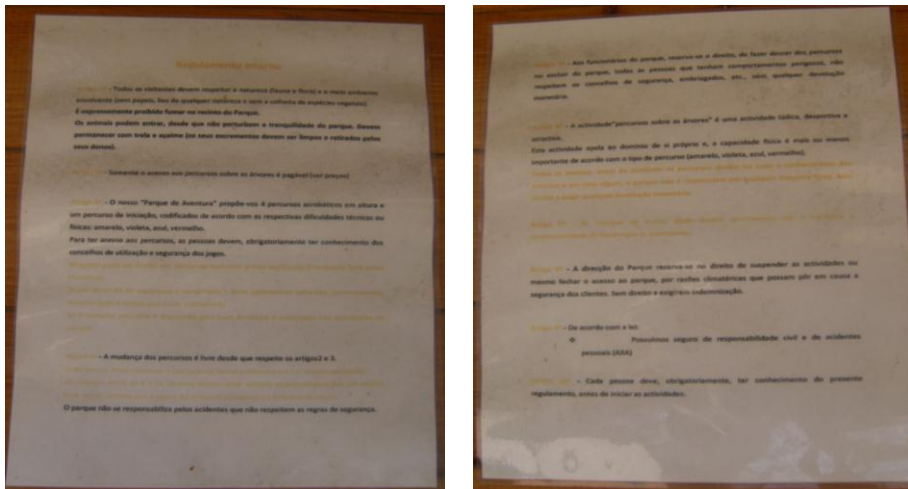


Imagem 15 - Regulamento do parque
 Fonte: Própria

O parque dispõe também de um plano de emergência e evacuação.



Imagem 16 - Plano de emergência e evacuação
 Fonte: Própria

Todos os equipamentos são verificados antes da abertura do parque ao público, assim como todos os dias é feito um controlo dos quatro percursos de arborismo pelos monitores, antes de os clientes realizarem a atividade.

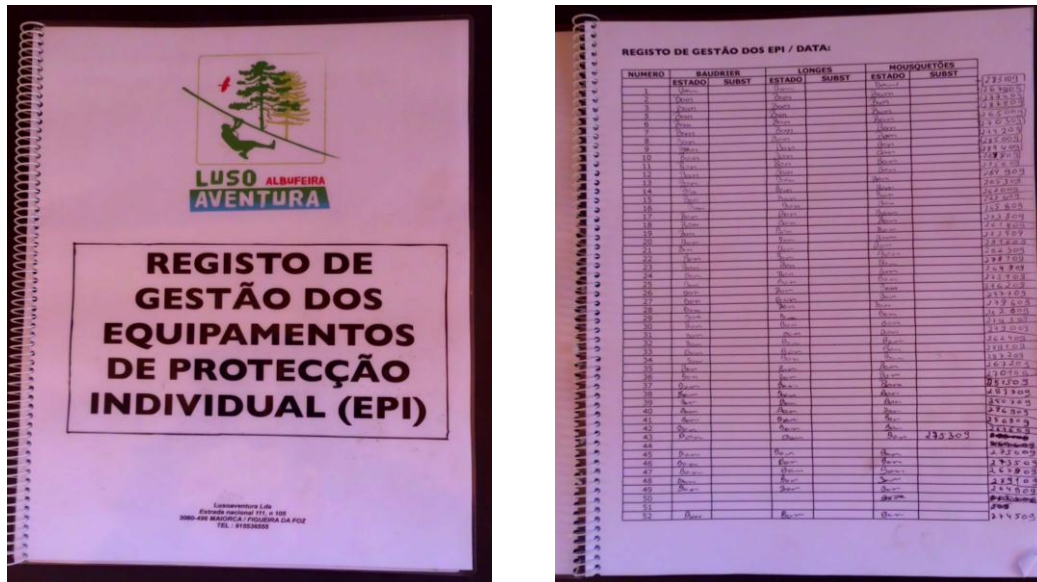


Imagem 17: Registo da verificação dos equipamentos

Fonte: Própria

No parque também é feito todos os dias pelos monitores, o registo de funcionamento, onde se regista a data, a hora de abertura e encerramento, as condições metereológicas, o controlo das instalações e observações ou eventos realizados.

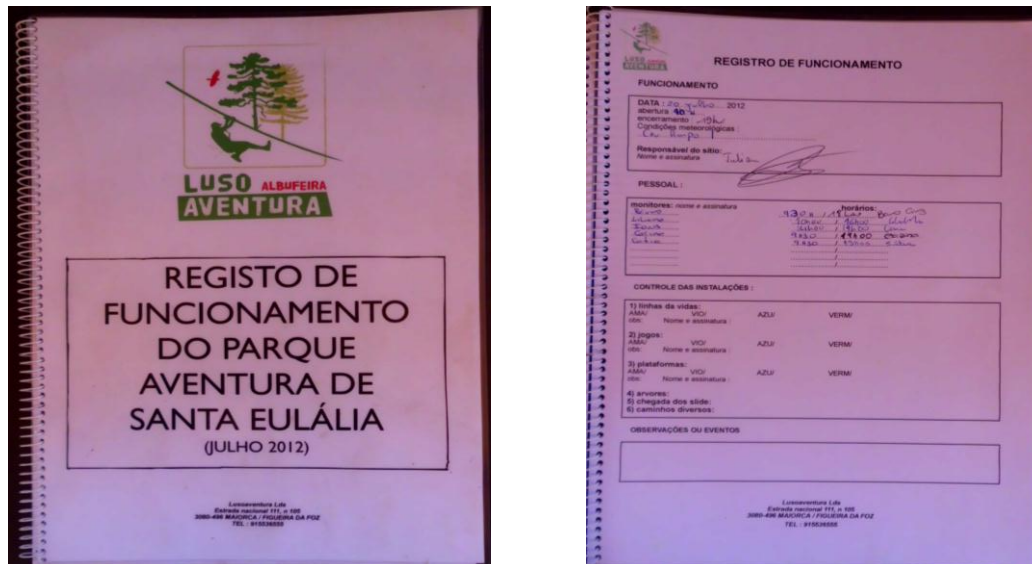


Imagem 18: Registo de Funcionamento

Fonte: Própria

4. *Objetivos do Trabalho*

Para a realização da Formação em Contexto de Trabalho, foram estabelecidos alguns objetivos preenchidos no plano de estágio pelo supervisor do local de estágio. Foram formulados objetivos gerais e específicos. Sendo eles:

Objetivos gerais:

- ⇒ Desenvolver um projeto para a introdução de novas atividades de desporto de natureza dentro do Parque Aventura para Albufeira;
- ⇒ Aplicar os conhecimentos teórico-práticos apreendidos ao longo do curso, bem como adquirir novos conhecimentos;
- ⇒ Realizar um estágio com uma componente extremamente prático cumprindo as normas de concretização deste, sem desistir à primeira dificuldade.

Objetivos específicos:

- ⇒ Familiarizar com a organização e enquadramento do Parque Aventura de Albufeira e as suas atividades: Arborismo e Paintball;
- ⇒ Familiarizar com as funções de monitor do Parque Aventura, fazendo a receção aos clientes, equipá-los devidamente, e fazendo o respetivo acompanhamento nas atividades (incutindo-lhes as regras de utilização e de segurança);
- ⇒ Ajudar os participantes no decorrer das atividades;
- ⇒ Aprender técnicas de salvamento, e pratica-las se necessário nos participantes;
- ⇒ Familiarizar com as técnicas de Marketing e publicidade do Parque Aventura.

5. *Metodologia*

Em primeiro lugar foi-nos feito a apresentação do sócio-gerente e dos monitores, seguindo depois para a apresentação do parque e das atividades realizadas, como os percursos de arborismo, a aprendizagem de como equipar os clientes, das formações, da intervenção nos casos de segurança para ajudar os clientes e a realização do *paintball*.

6. Atividades desenvolvidas

As atividades desenvolvidas foram, numa primeira fase acompanhámos e demos auxílio aos monitores da empresa para uma melhor adaptação no parque. Na segunda fase, depois de estarmos mais à vontade e de nos sentirmos confiantes, começámos a desenvolver as mesmas atividades que os monitores.

Na primeira fase acompanhámos os monitores ajudando a equipar os clientes, a observá-los clientes nas atividades e a corrigi-los. Também observávamos como se faziam as formações e os salvamentos.

Aprendemos a fazer as formações e a fazer salvamentos com cordas e nos slides.

Na segunda fase já desenvolvíamos as atividades praticamente sozinhas. O atendimento aos clientes, o fornecimento de informações sobre o parque, a venda de bilhetes, o equipar e dar formações, assim como acompanha-los ao longo dos percursos e na realização de salvamentos.

As atividades que realizávamos todos os dias, desde o início do estágio, eram a preparação do material de arborismo e de seguida a verificação de todos os percursos e do material.

6.1. Arborismo

O termo arborismo (vem de espécies arbóreas) foi criado na Costa Rica por biólogos e britânicos para se aproximarem das árvores de grande porte para pesquisas científicas. O desporto consiste em caminhar sob a copa das árvores por meio de escadas de cordas, slides, pontes e *rappels* (Vilas Boas, S. 2007).

Quando chegava ao parque uma das atividades desenvolvidas nesta atividade, era a verificação dos arneses abrindo as fitas todas e colocando estes na área dos equipamentos. Para efetuar esta atividade não era necessária uma marcação prévia.

O material utilizado nesta atividade era o seguinte: arneses que faziam parte do equipamento de segurança do participante, os mosquetões igualmente de segurança que serviam para manter o cliente preso á chamada linha de vida sem deixar que este caísse e por fim as roldanas que não eram para proteção, pois a sua única função era fazer com que o *slide* fosse possível proporcionando um momento de descontração e diversão ao cliente.



Imagem 19: Mosquetões
Fonte: Própria



Imagem 20: Arneses
Fonte: Própria



Imagem 21: Roldana
Fonte: Própria

No local de estágio para intitular as regras de segurança do arborismo realizávamos uma pequena formação.

Dependendo dos clientes e das línguas que falavam tínhamos de dizer a formação em português ou em inglês.

Deixo aqui a minha formação:

“Ao longo do percurso vão encontrar várias marcas vermelhas, assim como, esta vai indicar que deve de colocar os mosquetões (que são estes azuis ou laranjas). Vão prender um de cada vez e para cada lado (um para a direita e outro para a esquerda). Fazem o jogo e depois ao chegar à plataforma, vão encontrar um triângulo (como este que aqui podem ver) e vão passar os mosquetões, um de cada vez (MUITO IMPORTANTE). Atenção só pode ir uma pessoa no jogo e só podem estar duas pessoas no máximo nas plataformas. Mais à frente vão encontrar outra marca azul, onde vão usar a roldana. Para tirar a roldana vão ter de puxar o fio verde para o topo da roldana, depois carregar para baixo e para dentro e tiram a roldana (podem experimentar sff), metem a roldana, passam os mosquetões para a frente da roldana, um de cada vez e para cada lado. Depois é só sentar levantar os pés e deixar ir.”

6.1.1. Salvamentos

São realizados dois tipos de salvamentos, um com corda, e outro com a roldana.

Para a realização do salvamento com corda, tínhamos de desenrolar a corda, prender o descensor no cabo ou em nós, e prender um mosquetão no cabo fazendo a corda passar por ele. De seguida prendíamos o mosquetão da corda no cliente, pedíamos para se sentar na plataforma, tirávamos os mosquetões de segurança do cliente e fazíamos-lo descer até ao chão. Em baixo encontrava-se sempre alguém a ajudar a chegar o cliente e a tirar depois o mosquetão.

Os materiais usados para o salvamento eram:

1. uma corda,
2. três mosquetões
3. um descensor autoblocante.

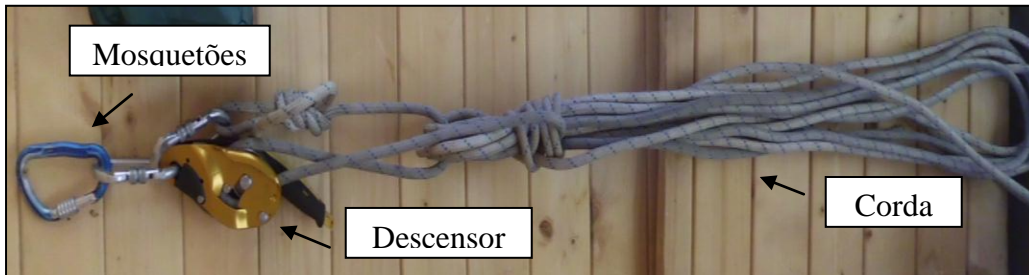


Imagem 22: Material de salvamento com corda

Fonte: Própria

Para a realização do salvamento com roldana, tínhamos de fazer passar um mosquetão por dentro da roldana, para encurtar a corda da roldana e tornar mais fácil a colocação das mãos no cabo. Depois prendíamos a roldana no cabo e o outro mosquetão à frente da roldana.

Colocado todo o material, íamos pelo cabo com as mãos e ao chegar ao pé do cliente, tirávamos o nosso mosquetão e prendíamos no cliente. Feito isto, voltávamos a meter as mãos no cabo e a andar de maneira a chegar à plataforma.

Os materiais usados para o salvamento eram:

1. dois mosquetões
2. uma roldana

6.2. Paintball

O *Paintball* é uma atividade desportiva de estratégia e lazer em que as equipas participantes tentam acertar umas nas outras com bolas de tinta, disparadas por uma pistola. (adaptado do dicionário Língua Portuguesa Novo Acordo Ortográfico).

Para efetuar esta atividade era necessária uma marcação prévia, pelo menos um dia de antecedência. Também era necessário serem no mínimo dois jogadores.

Para a realização desta atividade é preciso ter em consideração algumas normas de segurança fundamentais, indispensáveis para o seu bom funcionamento.

Assim, o participante deve trazer sempre o capacete posto no limite do campo, sem nunca o tirar; não disparar fora da área de jogo; não disparar a menos de 7 metros de distância do adversário e para finalizar sempre que um jogador é atingido deve levantar um braço e colocar a pistola com a boca virada para baixo e tranca-la.



Imagem 23: Jogo de paintball com a equipa do Parque
Fonte: Própria

Na execução desta, são necessários vários materiais como capacete, luvas e colete definido como material de proteção. As bolas de tintas, as pistolas e os tubos de 100 e 150 bolas são definidas como material para jogo e ainda o material para a manutenção do material como o protetor de cano e o *squeegee*.



Imagem 24: Bola de tinta
Fonte: Própria



Imagem 25: Botija CO₂
Fonte: Própria



Imagem 26: Capacete
Fonte: Própria



Imagem 27: Colete
Fonte: Própria



Imagem 28: Fato de macaco
Fonte: Própria



Imagem 32: Protetor de cano
Fonte: <http://www.ibiubi.com.br/>



Imagem 31: Tubos de 100 e 150 bolas
Fonte: <http://www.ibiubi.com.br/>



Imagem 33: Squeegee
Fonte: <http://www.hustlepaintball.com>

6.2.1. Preparação do material:

O material era distribuído por uma bancada, onde colava em primeiro lugar o fato de macaco, seguidamente o colete de proteção e por fim as luvas, ficando assim este material ao dispor do participante, facilitando a organização do local e a satisfação do cliente. Executava a limpeza e colocação dos capacetes na zona de equipamento do *Paintball*, posteriormente montava a pistola e fazia o devido carregamento com as bolas de tinta.

6.2.2. Realização do *Paintball*:

Antes de iniciar a atividade propriamente dita, eram formadas duas equipas. Estas que logo passavam para o processo de equipação, seguindo a seguinte ordem: em primeiro vestir o colete de proteção, o fato de macaco, colocar as luvas e por fim o capacete. Depois, explicava aos participantes as regras de segurança e as regras do jogo. Ficava à minha responsabilidade dar início ao jogo e controlar o mesmo.

6.2.3. Jogos do paintball

Um dos jogos que se realizava era, colocava-se a bandeira no centro do campo e o objetivo era alcançar a bandeira sem ser atingido.



Imagem 34: Realização da atividade de paintball

Fonte: Própria

Outro era colocava-se uma bandeira em cada castelo e o objetivo era chegar ao outro castelo sem ser atingido.

Também se realizava o Jogo do Capitão, colocava-se um capacete diferente em cada capitão de equipa e o objetivo era o capitão chegar ao castelo da equipa adversária ou atingir o capitão da equipa adversária.

No caso de sobraem bolas os participantes poderiam fazer um jogo de todos contra todos.

6.3. Realização do atendimento

Primeiro perguntávamos se já conheciam o parque. Se conhecessem eles diziam quais os percursos que queriam fazer e nós passávamos os bilhetes e recebíamos o dinheiro. As pessoas que era a primeira vez davamos a informação que o parque era composto por quatro percursos, um fácil, dois médios e um avançado. Para fazer o amarelo era a partir dos quatro



anos e pagavam dez euros, se quisessem fazer o amarelo e violeta era a partir dos dez anos e pagavam treze euros, a partir dos doze anos se quisessem podiam fazer o azul e dependendo das capacidades faziam ou não o vermelho. Para fazer todos pagavam dezasseis euros.

Imagem 35: Bilhetes

Fonte: Própria

6.4. Equipar clientes

No procedimento de equipação dos clientes, era verificado se o arnês estava com as fitas todas abertas, colocando-o logo de seguida no chão aberto. Posteriormente o cliente metia um pé em cada argola do arnês, e pedia-lhe para o puxar para cima agarrando-o à frente. Por último apertava todas as fitas de maneira a ficar tudo bem seguro.

7. Reflexão Final

Ao iniciar esta caminhada não fazia a mínima ideia das dificuldades que se iam cruzar no meu caminho.

A minha perspetiva era diferente, de forma alguma pensava ser fácil mas também não tinha em mente a dificuldade que foi.

Penso no entanto que foi uma mais-valia ter feito este estágio, pois durante estas semanas de prática aprendi muito.

Aprendi a lidar com pessoas de várias faixas etárias e nacionalidades. A integração num grupo de trabalho, o trabalho em equipa e o relacionamento interpessoal foram reforçados neste estágio. Todos os membros que trabalham na Luso Aventura são o rosto da empresa, por isso têm a responsabilidade de fazer um grande trabalho mostrando eficiência e qualidade.

No estágio embora eu e a minha colega Cátia Gomes desenvolvêssemos as mesmas atividades, não estávamos muito juntas tendo ela ido mais para a realização do paintball e eu ter ficado mais no arborismo.

A execução do estágio também se tornou mais fácil com a realização de várias unidades curriculares como a Escalada e Manobras com cordas onde pude trabalhar com material e por em prática nas atividades de arborismo. Também a realização da unidade curricular Segurança na Atividade da Natureza fez-me ficar com algumas noções do que deveria de fazer caso acontecesse algum acidente na concretização das atividades no parque.

As minhas maiores dificuldades foram sem dúvida no Inglês, visto que não tenho as bases do inglês e que a maioria dos clientes eram ingleses, sentindo alguma dificuldade na comunicação no início. Outro dos fatores em que senti mais dificuldades em algumas situações foi o nervosismo na realização das primeiras formações.

Apesar destas dificuldades que tive no início do estágio, sei que as consegui ultrapassar, pois tudo o que era pedido foi posto em prática, o que ajuda a ultrapassar e a ganhar experiências tornando-nos pessoas melhores profissionalmente e pessoalmente. Isto também não seria possível se não fosse a ajuda das pessoas que lá trabalhavam e o facto de se mostrarem sempre prontas a ajudar.

A meu ver foi um estágio muito bom e realizado com sucesso.

8. Bibliografia

Sem Autor. A pé e andando online em 10 de setembro de 2012

A pé e andando - <<http://peandando.wordpress.com/percursos-pedestres-no-algarve/>>

Sem Autor. Câmara Municipal de Albufeira online em 9 de setembro de 2012

Câmara Municipal de Albufeira - <http://www.cm-albufeira.pt/portal_autarquico/albufeira/v_pt-PT>

Dicionário da Língua Portuguesa - Acordo Ortográfico; Porto Editora, 2012

Sem Autor. Junta de Freguesia de Olhos de Água online em 9 de setembro de 2012

Junta de Freguesia de Olhos de Água - <<http://www.jf-olhosdeagua.pt/>>

Silva, C. Nosso Algarve online em 9 de setembro de 2012

Nosso Algarve - <<http://nossoalgarve.blogspot.pt/2011/06/censos-2011-populacao-no-algarve-subiu.html>>

Vilas Boas, S. Jornalistas literários – narrativas da vida real por novos autores brasileiros; São Paulo, 2007

9. *Anexos*

Anexo 1

Plano de estágio



Instituto Politécnico da Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica

MODELO

GESP.014.01

Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.013 - Convenção de Estágio.

Escola: ESTG ESECD ESTH ESS

Tipologia do Estágio:

Geral Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de Protocolo com: _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Carine Alexandra Castro Vitorino N.º 5007574

Docente orientador: George Casanova

Supervisor: Boyer Yulien

2. PLANO DE ESTÁGIO

1. Familiarização com o Parque Aventura de Albufeira e as suas actividades: Arborismo e Paintball.
2. Familiarização com as funções de monitor do Parque Aventura:
 - acolhimento dos clientes
 - equipamentos dos clientes
 - formação dos participantes - regras de utilização e de segurança.
 - ajuda aos participantes.
- 3- Aprendizagem das técnicas de salvamento
- 4- Práticas de salvamento nos participantes
- 5- Familiarização com as técnicas de marketing e publicidade do Parque Aventura.
- 6- Desenvolvimento de um projeto para a introdução de novas atividades de desporto de natureza dentro do Parque Aventura para Albufeira.

3. ASSINATURAS

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

06/07/2012
Data

05/07/2012
Data

Carine Vitorino
(assinatura)

[Assinatura]
(assinatura e carimbo da Escola)

[Assinatura]
 LUSO AVENTURA, Lda
 Tel: 508 555 299
 Estrada Nacional 111 Nº 105
 (assinatura e carimbo da Instituição)
 Mail: lusoaventura@hotmail.com

Anexo 2

Fichas de Registo de Presenças

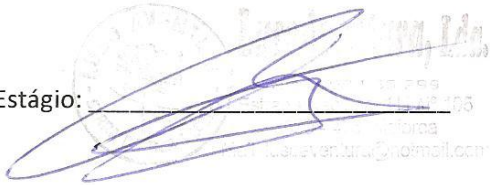


Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Leão Aventura, Sta Eulália - Albufeira

Aluno: Carina Custos Vitorino Mês: Julho 2012

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
6/07	10h	Apresentação dos monitores e do supervisor - Apresentação do parque. Familiarização com o parque e colegas. Conversa e realização do plano de estágio. Realização dos 4 percursos, visualização de formações e auxílio aos monitores.	
7/07	10h	Verificação dos percursos, preparação do material, auxílio aos monitores, aprender a fazer solvamentos e aprendizagem da formação.	
8/07	10h	Verificação dos percursos, auxílio aos participantes e realização do meu primeiro solvamento.	
9/07	10h	Verificação dos percursos, auxílio aos participantes, realização da primeira formação em português; aprender a receber pessoas, a dar informações e venda de bilhetes.	
10/07	10h	Verificação dos percursos, preparação do material, auxílio aos participantes, treinamento do percurso azul ao contrário e treinamento do solvamento com o colega Bruno.	
11/07	10h	Verificação dos percursos, preparação do material, auxílio aos participantes e praticar solvamento.	
12/07	5h	Verificação dos percursos amarelo e vermelho, preparação do material, auxílio aos participantes e solvamento.	

Supervisor de Estágio: 



Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Avestana, Sta Filáxia - Albufeira

Aluno: Rosine Castro Vitorino Mês: agosto 2012

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
13/07	10 h	verificação do percurso azul, preparação do material, estirar a sêca a armar a linha de segurança, auxílio aos participantes, arranjo da corda do skate, verificação do material, treino dos percursos.	
14/07	10 h	verificação do percurso azul, preparação do material de paintball, auxílio aos participantes, treino dos saltos, verificação e registo do estado do material.	
15/07	10 h	verificação do percurso vermelho, ajuda no saltos, auxílio aos participantes preparação e arranjo do material de paintball.	
16/07	10 h	preparação do material, auxílio aos participantes saltos a duas pernas	
17/07	—	Folga	—
18/07	10 h	preparação do material, verificação do percurso vermelho, auxílio aos participantes, preparação e arranjo do material de paintball.	
19/07	10 h	preparação do material, verificação dos percursos azul e vermelho, equipa de salto, formação, saltos, auxílio aos participantes.	

Supervisor de Estágio: _____



Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Sta. Eulália - Albufeira

Aluno: Carina Castro Vitorino Mês: Julho 2012

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
20/07	10h	preparação e organização do material de paintball, equipar clientes, slouments auxilio aos participantes.	
21/07	10h	preparação do material, verificação dos percursos aqui e venhelo, auxilio aos participantes, slouments organização do material.	
22/07	10h	preparação do material de paintball atendimento de clientes, equipar clientes, fornecer auxilio aos clientes, organização do material de arborismo.	
23/07	10h	preparação do material, verificação do percurso aqui, auxilio aos participantes equipar cliente para visita de noite, organização da recepção, organização do material.	
24/07	—	Folga	—
25/07	10h	preparação do material, verificação dos percursos, auxilio aos participantes, organização do material.	
26/07	10h	preparação do material, primeira formação a ingles, primeiro slouments com cada organização do material de paintball, auxilio aos participantes, atendimento a clientes.	

Supervisor de Estágio: 



Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Avulsano, 5^a Glória - Albufeira

Aluno: Ramiro Castro Urbano Mês: Julho 2012

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
27/07	10h	preparação do material, verificação do percurso local e terreno, serviços auxílios aos participantes, formação.	
28/07	10 h	obtenção do percurso, preparação do material, serviços, formação, auxílios aos participantes.	
29/07	10 h	preparação do material, preparação de pistas, serviços, formação, atendimento, auxílios aos participantes.	
30/07	10 h	preparação do material, preparação de pistas, atendimento, formação a inglês, auxílios aos participantes, serviços, formação do material.	
31/07	10 h	preparação do material, equipa clientes, auxílios aos participantes, formação do material.	
1/08	10 h	Folga	—
2/08	—	Folga	—

Supervisor de Estágio: 



Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Avetara, Sta Eulália - Albufeira

Aluno: Carine Vitorino Mês: Agosto 2012

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
3/08	10 h	preparação do material, equipar diários, auxílio aos participantes, manutenção do parque, selamentos,	
4/08	10 h	preparação do material, verificação do percurso azul, equipar diários, auxílio aos diários, selamentos.	
5/08	10 h	abertura do parque, verificação do percurso azul, preparação do material, equipar diários, auxílio aos diários, selamentos, formação avançada de notícias de paintball, treino de selamentos.	
6/08	10 h	abertura do parque, verificação do percurso verde, limpeza do parque, formação a inglês, equipar diários, auxílio aos diários, selamentos, formação de material.	
7/08	5 h	auxílio aos diários, selamentos, formação de material, fecho do parque, equipar diários.	Tando livre
8/08	10 h	abertura do parque, selamentos, equipar diários, auxílio aos diários, fecho do parque	
9/08	10 h	abertura do parque, equipar diários, formação a inglês, auxílio aos participantes e formação de material.	

Supervisor de Estágio: _____



Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Curso Aventura, 5^{ta} fábrika - Albufeira

Aluno: Carina Vitorino Mês: Agosto 2012

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
10/08	10h	preparar do material, equipar clients, auxilio aos participantes, slavaentes, formação, arranjar do material e fecho do parque.	
11/08	10h	abertura do parque, preparação do material, verificação do percurso que equipar clients, formação a inglês, slavaentes com corda, auxilio aos participantes e fecho do parque.	
12/08	10h	abertura do parque, preparar do material, verificação dos percursos equipar clients, slavaentes, auxilio aos participantes.	
13/08	10h	abertura do parque, preparação do material, verificação do percurso azul e vermelho, equipar clients, auxilio aos participantes, arranjar do material fecho do parque.	
14/08	—	Falsa	—
15/08	10h	abertura do parque, preparação do material, verificação do percurso que e vermelho equipar clients, formação a inglês, slavaentes (auxilio aos participantes), fecho do parque.	
16/08	10h	verificação do percurso, preparação do material, auxilio aos participantes, slavaentes, formação a inglês e fecho do parque.	

Supervisor de Estágio: 



Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventuras Lda - Albufeira

Aluno: Carine Vitorino Mês: Agosto

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
17/08	10h	auxílio aos participantes, formação, glances com corda, consumo de material de arborisil.	
18/08	10h	verificação do percurso vertical e sua nomenclatura, formação em inglês, equipa de corda, glances, auxílio aos participantes.	
19/08	10h	verificação do percurso que é vertical, preparação do material, formação, glances, auxílio aos participantes.	
20/08	10h	equipa de corda, 2 glances com corda, auxílio aos participantes.	
21/08	10h	abertura do percurso, equipa de corda, auxílio aos participantes, formação em inglês e fecho do percurso.	
22/08	10h	preparação do material, equipa de corda, auxílio aos participantes, formação, consumo do material, consumo de botijão de CO2 para o sistema de arborisil, fecho do percurso.	
23/08	—	Folga	

Supervisor de Estágio:  



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luzes Aveleda, Lda Albitreiros

Aluno: Carine Vitorino Mês: Agosto 2012

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
24/08	10h	Equipa cliente, formação a inglês e português, saluamento, arranjar o material, auxílio aos participantes, fecho do papel.	
25/08	10h	abertura do parque, preparação do material, verificação do percurso concluído, equipa cliente, saluamento, auxílio aos participantes.	
26/08	10h	abertura do parque, preparação do material, equipa cliente, formação a inglês e português, auxílio aos participantes, saluamento, arranjar o material fecho do papel.	
27/08	10h	abertura do parque, preparação do material, verificação do percurso concluído, equipa cliente, auxílio aos clientes, saluamento fecho do papel.	
28/08	10h	abertura do parque, preparação do material, equipa cliente, formação, auxílio aos participantes, fecho do papel.	
29/08	—	Folga	—
30/08	10h	abertura do parque, preparação do material, equipa cliente, formação, auxílio aos clientes fecho do papel.	

Supervisor de Estágio: _____



Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Curso Acção, St. Glória - Albufeira

Aluno: Carina Ribeiro Mês: Agosto / Setembro 2012

Dia	Hora	Atividades desenvolvidas	Observações
31/08	10h	preparação do material, verificação do percurso vóley e vólei, equipar atletas, auxílio aos atletas, período de almoço.	
01/09	10h	abertura do parque, verificação do percurso vóley, equipar atletas, almoço, auxílio aos atletas, silvicultura e fecho do parque.	
02/09	10h	preparação do material, verificação do percurso vólei e vóley, formação a inglês, auxílio aos participantes, formação de paintball.	

Supervisor de Estágio: 

Anexo 3

Formação a Inglês

Inglês – “When you see the red tape put the carabiners opposite way at the next red tape move on carabiners one at a time. At the blue tape put the pulley and the carabiners in front. The adults put the hand the top the pulley and hand the blue our red rope (never grab the black rope). Sit down and go. One person plays games and two persons the maximum the platform.”

Anexo 4

Panfleto do Parque Aventura

→ Área de pique nique
 → Locais de repouso

ABERTO TODOS OS DIAS A PARTIR DAS 10H
OPEN EVERYDAY FROM 10AM
 Possibilidade de reservas - Possibility of reservation

PREÇOS - PRICES

→ **PARQUE AVENTURA**
 - Percurso amarelo > 2 horas de actividades > 10€
 - Percurso amarelo e violeta > 3 horas de actividades > 13€
 - Todos os percursos > 3 horas de actividades > 16€

→ **PAINTBALL**
 - A partir de 18€ - From 18€

Grátis para visitantes - Free for visitors

CONSELHOS - SECURITY INSTRUCTIONS

- Recomendamos roupa desportiva, jeans e sapatilhas
 - Sports gear or jeans and trainers are recommended

ACESSO AO PARQUE - PARK ACCESS

INFORMAÇÕES - INFORMATIONS

Localização - Localisation: ALBUFEIRA, SANTA EULÁLIA
 Tel 913.185.782 - Email info@lusoaventura.com
 www.lusoaventura.com

Alvará TP 85/2008

PARQUE AVENTURA
TREE TOP ADVENTURE PARK
SANTA EULÁLIA - ALBUFEIRA

PAINTBALL
 Actividades e emoções para toda a família!
NEW!

Telemóvel : 913.185.782 Email : info@lusoaventura.com
 www.lusoaventura.com

PARQUE AVENTURA
PERCURSOS - TRAILS

▶ **INICIAÇÃO - TRAINING TRAIL**

▶ **AMARELO - FÁCIL - EASY**
 Para adultos e crianças (altura mínima 1m)
 For children and adults (minimum height 1m)

▶ **VIOLETA - MÉDIA - MEDIUM**
 Para adultos e crianças (altura mínima 1,25m)
 For children and adults (minimum height 1,25m)

▶ **AZUL - MÉDIA - MEDIUM**
 Para adultos e crianças (altura mínima 1,40m)
 For children and adults (minimum height 1,40m)

▶ **VERMELHO - NÍVEL AVANÇADO - ADVANCED LEVEL**
 Para adultos e crianças (altura mínima 1,40m)
 For children and adults (minimum height 1,40m)

PAINTBALL
 Zona de floresta - Tree zone
 Obstáculos naturais - Natural obstacles
 2500 m²