



IPG

Politécnico
da Guarda

Escola Superior
de Educação,
Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Desportos de Montanha

André Antunes Sousa Azevedo

outubro | 2017





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

**RELATÓRIO DE FORMAÇÃO EM CONTEXTO
DE TRABALHO PARA A OBTENÇÃO DO
DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR
PROFISSIONAL EM DESPORTOS DE
MONTANHA**

André Antunes Sousa Azevedo

Outubro de 2017



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



Estágio realizado em Luso Aventura de Albufeira / Lagos

Ficha de Identificação

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

Curso Técnico Superior Profissional: Desportos de Montanha

Docente Orientador: Professor Doutor Faber Bastos

Nome do aluno: André Antunes Sousa Azevedo

Número do aluno: 5008789

Email do aluno: triguinite_4@hotmail.com

Instituição recetora: Luso Aventura, Lda, Parque Aventura de Albufeira e Lagos

Endereço: Luso Aventura, Lda

Estrada de Santa Eulália, 215

8200 – 381 Albufeira

Contactos: Albufeira: (+351) 913185782

Lagos: (+351) 911020042

E-mail: albufeira@parqueaventura.net

Ramo da Atividade: Arborismo e *Paintball*

Responsável da Instituição: Lionel Santos Pereira

Grau académico: Licenciatura

Local: Parque Aventura de Albufeira e Lagos

Destinatários: Arborismo (crianças a partir dos 4 anos e 1 metro de altura, jovens e adultos) e o *Paintball* (a partir dos 10 anos)

Duração do Estágio: 4 de Março de 2017 a 30 de Junho de 2017, total de 750 horas.

Função: Monitorização das atividades da empresa – Arborismo, *Paintball*, *TeamBuilding*, *Peddy Paper* e *Slackline*.

Agradecimentos

Agradeço à empresa e a toda a equipa da Luso Aventura, por me darem a oportunidade de estagiar e também por todo o companheirismo e formação que me deram ao longo de todo o estágio.

Agradeço aos professores do Curso Técnico Superior Profissional (TesP) de Desportos de Montanha pelo o ensinamento ao longo do decorrer do curso, especialmente ao Professor Doutor Faber Bastos por ter sido um dos professores que mais acreditou no meu potencial e me ajudou bastante quando eu mais precisava e por ser meu orientador de estágio que me ajudou a realizá-lo nas melhores condições.

Agradecimento especial à senhora Emília que foi mais do que uma senhoria para mim, foi como uma mãe durante o meu estágio onde me acolheu e tratou de mim como fosse seu filho e onde o sentimento foi sempre recíproco e no qual mantenho o contato até ao dia de hoje.

Agradeço também ao grupo de Caminhadas AO LUAR Albufeira onde passei cerca de dois meses e meio a caminhar e a correr com um grupo dinâmico, divertido de várias faixas etárias, mas onde o mais importante era o espírito de ajuda entre o próximo e por vezes a criação de eventos com finalidade de solidariedade com os Bombeiros, Associações e etc.

Agradeço aos meus pais e irmão pelo por me apoiarem ao longo do curso.

Resumo

Este relatório tem como objetivo mostrar o trabalho realizado ao longo do estágio curricular para a obtenção do diploma Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha, que durou 750 horas entre os dias 4 de Março a 30 de Junho realizado no Parque Aventura de Albufeira (Algarve).

O estágio permitiu colocar em prática diversos conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso escolar, tais como pedestrianismo e orientação, manobras com cordas, meteorologia e cartografia de Montanha que condicionavam as atividades exercidas no parque. O meu trabalho no parque baseou-se maioritariamente nas tarefas relativas à monitorização das atividades de natureza que o parque oferecia ao público no local de estágio, como por exemplo o arborismo onde passei a maior parte do meu tempo a realizar esta função, o *paintball*, *peddy papper*, *teambuilding* e *slackline*.

Para a realização do meu relatório iniciei pela caracterização da empresa de estágio, suas atividades existentes como o seu funcionamento e formulação dos meus objetivos de estágio. Ao longo da elaboração do relatório tive necessidade de refletir sobre cada atividade que realizei no estágio com a devida fundamentação bibliográfica.

Palavras-chave: estágio; arborismo; *paintball*; *peddy papper*; *teambuilding*; *slackline*.

Índice

Ficha de Identificação.....	II
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Índice	V
Índice de Figuras.....	VI
Introdução	1
Parte I- Caracterização do local de estágio.....	2
1. Albufeira.....	2
2. Caracterização da Empresa	2
Parte II - Estágio	14
1.Objetivos do Estágio	14
2. Metodologia	15
3. Atividades Desenvolvidas	16
3.1 Arborismo.....	17
3.1.1 Salvamentos.....	24
3.2 <i>Paintball</i>	25
3.3 <i>Peddy Paper</i>	30
3.4 <i>Slackline</i>	30
Reflexão Final.....	31
Bibliografia.....	32
Anexos	33

Índice de Figuras

Figura 1 - Brasão da cidade de Albufeira.....	2
Figura 2 - Placa informativa das atividades do Parque.....	3
Figura 3 - Percurso Curioso.....	3
Figura 4 - Percurso Aventureiro.....	4
Figura 5 - Percurso Destemido.....	4
Figura 6 - Informação <i>Paintball</i>	5
Figura 7 - Campo de <i>Paintball</i>	5
Figura 8 - Arborismo mais <i>paintball</i>	6
Figura 9 - Percurso Laranja.....	7
Figura 10 - Percurso Amarelo.....	7
Figura 11 - Percurso Violeta.....	7
Figura 12 - Percurso Azul Claro.....	7
Figura 13 - Percurso Azul Escuro.....	8
Figura 14 - Percurso Vermelho.....	8
Figura 15 - Receção.....	8
Figura 16 - Entrada e Saída do Parque.....	9
Figura 17 - Local de repouso / Lazer.....	9
Figura 18 - Wc ecológico.....	10
Figura 19 - Zona de entrada do campo de <i>Paintball</i>	10
Figura 20 - Seguro de Acidentes Pessoais.....	11
Figura 21 - Seguro de Responsabilidade Civil.....	11
Figura 22 - Certificado de excelência do <i>tripadvisor</i>	11
Figura 23 - Contatos Úteis.....	11
Figura 24 - Licença da Câmara Municipal.....	12
Figura 25 - Certificação de inspeção.....	12
Figura 26 - Funções do Monitor.....	12
Figura 27 - Livro de Reclamações.....	12
Figura 28 - Exemplo de Registo de Limpezas.....	13

Figura 29 - Exemplo de um extintor obrigatório.....	13
Figura 30 - Solução alcoólica para desinfetar as mãos.....	13
Figura 31 - Reconhecimento do meu trabalho no <i>tripadvisor</i>	14
Figura 32 - Exemplo de um horário de trabalho.....	15
Figura 33 - Cliente da Luso Aventura a praticar Arborismo.....	17
Figura 34 - Placa informativa do Arborismo.....	18
Figura 35 - Arnês com roldana utilizado por pessoas com idade entre 4-8 anos.....	19
Figura 36 - Arnês com roldana utilizado por pessoas com idade superior a 8 anos....	19
Figura 37 - Arnês com <i>Clic-it</i> que é utilizado pelos os clientes que querem fazer o pack Aventureiro e Destemido.....	20
Figura 38 - Arnês de segurança dos monitores com dois mosquetões.....	20
Figura 39 - Informação do percurso de formação.....	21
Figura 40 - Percurso de Formação.....	21
Figura 41 - Dois <i>clic-it's</i> na marca vermelha.....	22
Figura 42 - Fim do percurso.....	23
Figura 43 - Eu no estágio.....	23
Figura 44 - Corda de Salvamento.....	24
Figura 45 - Botijas de CO2.....	26
Figura 46 - Tubos de 100 e 150 bolas.....	26
Figura 47 - Coletes e fatos completos.....	27
Figura 48 - Luvas.....	27
Figura 49 - Máscaras.....	28
Figura 50 - Marcadores.....	28
Figura 51 - Uso de máscara obrigatório.....	29
Figura 52 - Alertar para colocar marcador em segurança e retirar o tapa canos.....	29

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do Curso de Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda.

O Estágio foi realizado na empresa Luso Aventura, Lda, no Parque Aventura de Albufeira/Lagos em que as principais atividades realizadas são arborismo e *paintball* mas este também oferece mais atividades tais como, *teambuilding*, *peddy papper* e *slackline*.

A escolha do meu local de estágio foi sugerido pela direção do curso e entre todos os locais que foram sugeridos para a realização do estágio este foi o que eu escolhi pois tendo em conta a diversidade multicultural das pessoas presentes em Albufeira, podendo assim melhorar a minha comunicação em diferentes línguas e enriquecer a minha cultural geral. Para além destas razões tive em conta o facto de o Algarve ser um ponto turístico atrativo e que os turistas procuram diversas atividades sejam elas náuticas ou envolvendo a natureza, assim sendo, no meu local de estágio ia ter a possibilidade de exercer as atividades presentes no parque.

Parte I- Caracterização do local de estágio

1. Albufeira

Albufeira encontra-se localizada no centro do Algarve, na região mais a sul de Portugal, é sede de concelho e pertence ao distrito de Faro do qual dista 39km.

Esta cidade possui cerca de 40 000 habitantes, uma área de 140,66 km² (2011) e encontra-se subdividida em 5 freguesias.

Geograficamente, a região dispõe de uma costa de 30 km distribuídos por 25 praias de água cristalina e areia fina o que faz com que seja um dos principais pontos turísticos de Portugal.



Figura 1-Brasão da cidade de Albufeira

2. Caracterização da Empresa

A Luso Aventura, Lda, é uma empresa de animação turística, que foi criada por dois empresários em Abril de 2008 e é licenciada pelo Turismo de Portugal (RNAAT 85/2008), vocacionada para a instalação, manutenção, e exploração de parques de arborismo. Estes dois empresários Julien e Xavier cuja nacionalidade é francesa têm uma vasta experiência na conceção, construção e exploração de atividades relacionadas com a natureza. Esta empresa é constituída por quatro parques, dos quais três encontram-se situados no sul do país, nomeadamente em Albufeira, Lagos e Vila Real de Santo António e o outro fica situado no centro do país mais precisamente na Figueira da Foz.

Os Parques estão abertos a todo o tipo de pessoas tendo como principais clientes: escolas, grupos familiares, campos de férias, festas de aniversário e empresas que procuram fortalecer o trabalho de grupo entre os trabalhadores da empresa.



Figura 2- Placa informativa das atividades do Parque

O Parque de Albufeira encontra-se situado em Santa Eulália e o de Lagos em Meia Praia ambos dispõem das atividades de Arborismo e *Paintball*. Ambos os parques disponibilizam para grandes grupos de pessoas como escolas, campos de férias e despedidas de solteiro mais atividades extras, tais como, *peddy paper* e *teambuilding*.

A organização da empresa é composta por três gerentes e cerca de nove monitores, porém durante o período do estágio eu como estagiário assumi funções de monitor.

O Parque dispõe das seguintes atividades: arborismo e *paintball*. O arborismo tem seis percursos e cada um com níveis de dificuldades diferentes. Como se pode observar nas seguintes imagens:

CURIOSO

IDADE MÍNIMA

4 anos

ALTURA MÍNIMA

100 cm

Percorso Laranja: exceto adultos

PERCURSOS

▲

▲

12€

Figura 3- Percorso Curioso

Legenda: Percurso Laranja = Percurso pequeno para iniciantes de dificuldade fácil;

Percurso Amarelo = Percurso grande para iniciantes de dificuldade fácil;

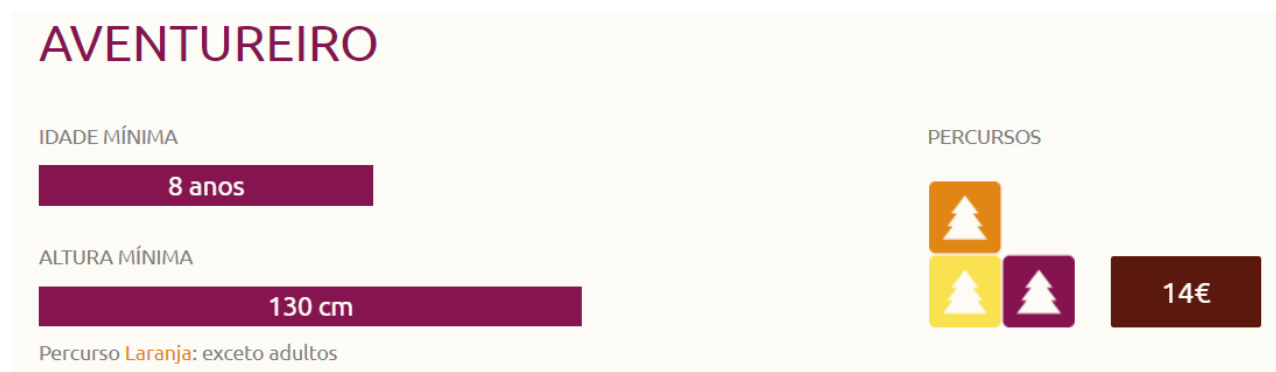


Figura 4- Percurso Aventureiro

Legenda: Percurso Laranja = Percurso pequeno para iniciantes de dificuldade fácil;

Percurso Amarelo = Percurso grande para iniciantes de dificuldade fácil;

Percurso Violeta = Primeiro percurso de dificuldade média;

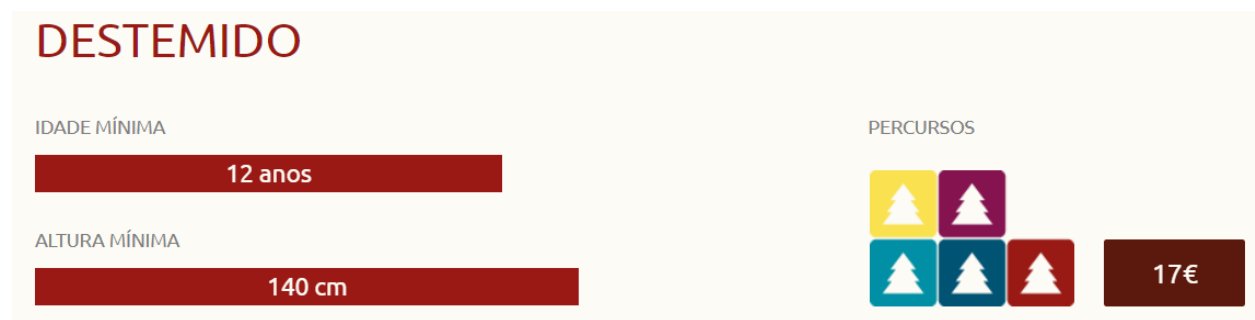


Figura 5- Percurso Destemido

Legenda: Percurso Laranja = Percurso pequeno para iniciantes de dificuldade fácil;

Percurso Amarelo = Percurso grande para iniciantes de dificuldade fácil;

Percurso Violeta = Primeiro percurso de dificuldade média;

Percurso Azul Claro = Segundo percurso de dificuldade média;

Percurso Azul Escuro = Terceiro percurso de dificuldade média;

Percurso Vermelho = Último percurso de dificuldade difícil;

No *paintball* só pessoas com mais de dez anos de idade é que podem participar. O campo de jogo apresenta mais de 2500m², está inserido em plena floresta e contém inúmeros e diversificados obstáculos naturais e artificiais.



Figura 6- Informação Paintball

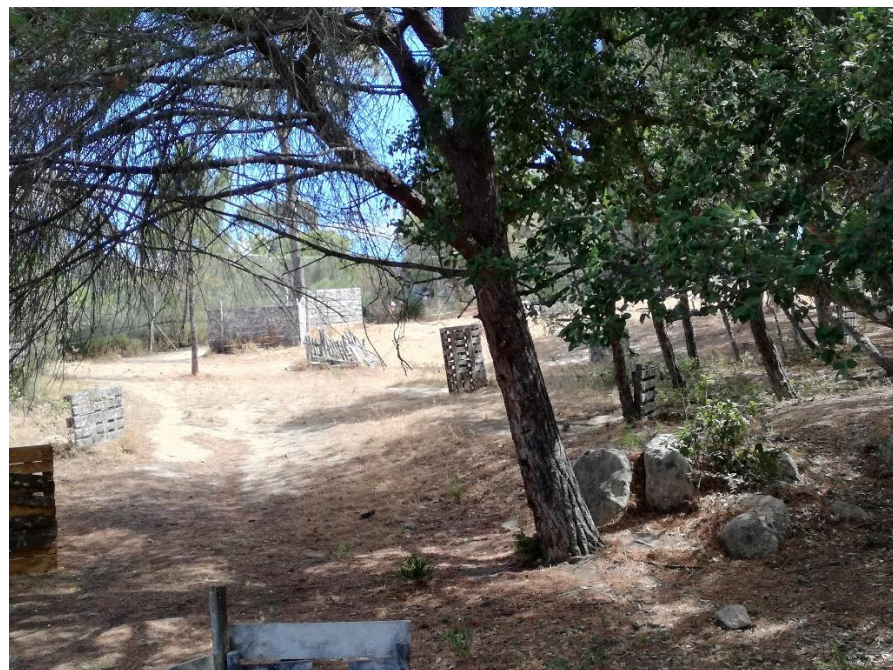


Figura 7- Campo de Paintball

O Parque oferece um pack de Arborismo e *Paintball* por 27 euros a quem estiver interessado em experimentar as duas atividades:



Figura 8- Arborismo mais paintball

O horário de funcionamento dos parques varia ao longo do ano dependendo da estação do ano a decorrer. No verão está aberto todos os dias a partir das dez horas até às dezoito horas. No outono e primavera está aberto das catorze horas até às dezoito horas e no inverno só abre por marcação prévia.

As línguas que predominam no parque são essencialmente o Português e o Inglês e complementarmente o Francês e o Espanhol.

O Parque está devidamente sinalizado e cada percurso de arborismo tem uma cor associada e a informação relativa ao percurso, também contém uma entrada/saída, locais de repouso, receção, wc ecológico e zona de paintball como se pode verificar nas seguintes imagens:



Figura 9- Percurso Laranja



Figura 10- Percurso Amarelo



Figura 11- Percurso Violeta



Figura 12- Percurso Azul Claro



Figura 13- Percurso Azul Escuro



Figura 14- Percurso Vermelho



Figura 15- Recepção



Figura 16 - Entrada e Saída do Parque



Figura 17 – Local de repouso / Lazer



Figura 18 – Wc ecológico



Figura 19 – Zona de entrada do campo de Paintball

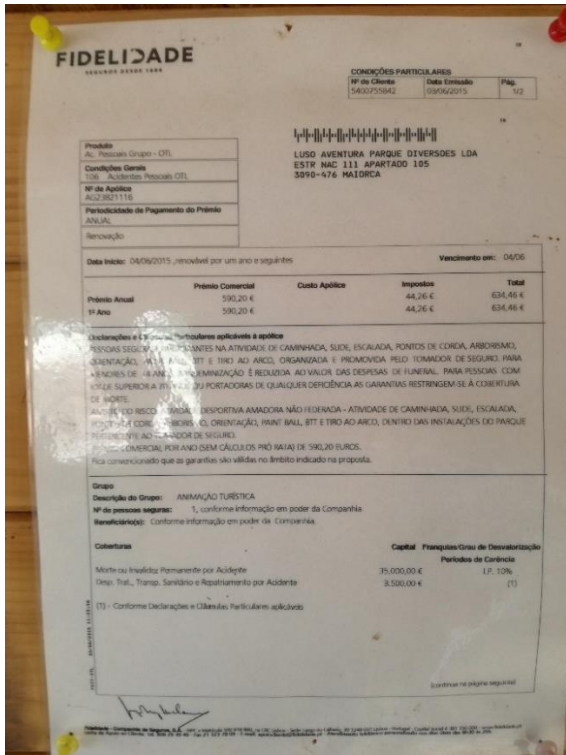


Figura 20 – Seguro de Acidentes Pessoais

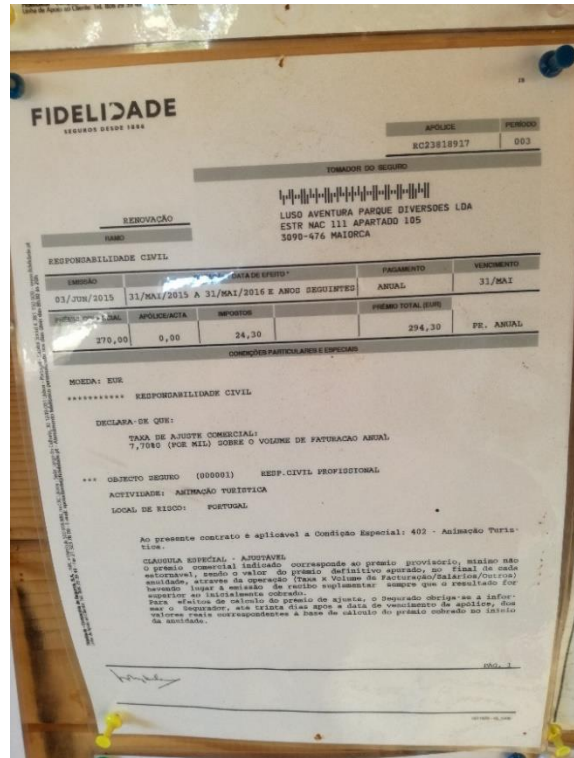


Figura 21 – Seguro de Responsabilidade Civil



Figura 22 – Certificado de excelência do tripadvisor



Figura 23 – Contactos Úteis

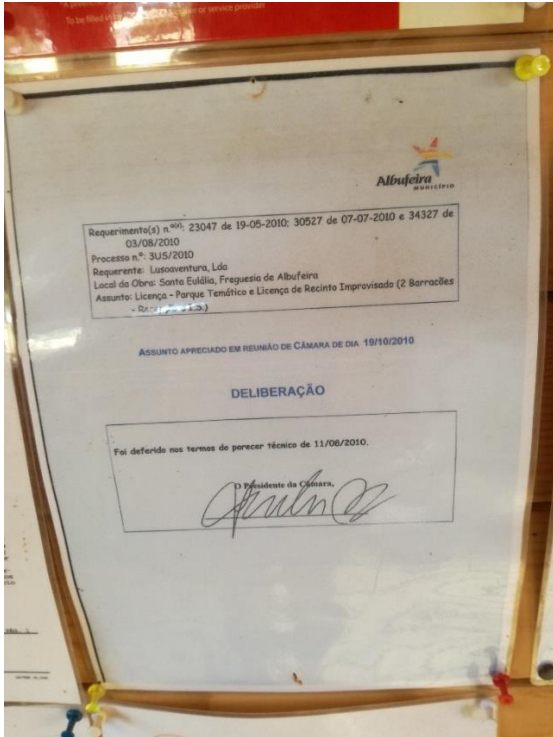


Figura 24 – Licença da Câmara Municipal



Figura 25 – Certificado de inspeção

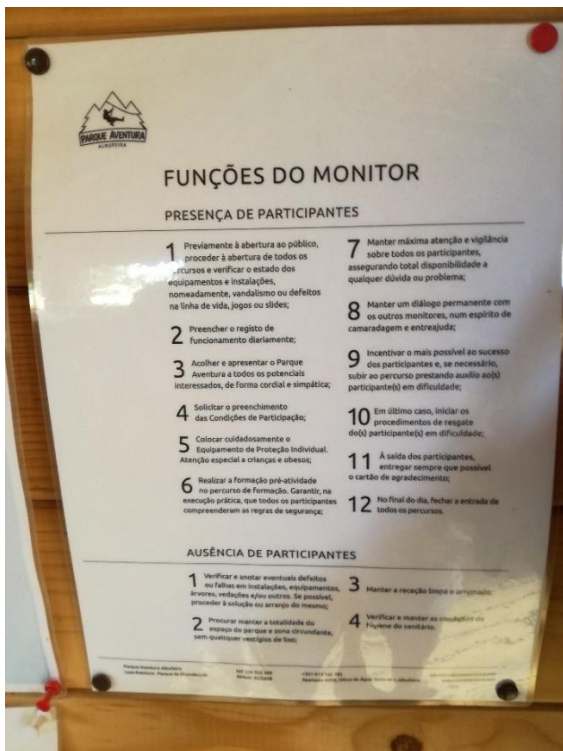


Figura 26 – Funções do Monitor



Figura 27 – Livro de Reclamações

Registo de Limpezas

Data	Hora	Nome	Assinatura
26/6/2017	15:00	André A.	André A.
26/6/2017	19h	João	João
27/6/17	10h	Licoré	Licoré
27/6/17	13:30	André	André
27/6/17	14:40	André A.	André A.

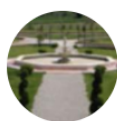
Figura 28 – Exemplo de Registo de Limpezas



Figura 29 – Exemplo de um extintor obrigatório



Figura 30 – Solução alcoólica para desinfetar as mãos



VJ-LON
 14 14



Avaliou 2 de Abril de 2017

Brilliant day out and excellent staff

[Tradução do Google](#)

Had a great time doing activities in adventure park. Andre and rest of the staff were very helpful, attentive and ensured safety of all. Special thanks to Andre for being very helpful and patient. This was excellent family activity and would like to do it everyday. It's real fun.

[Mostrar menos](#)

[Pergunte a VJ-LON acerca de Luso Aventura Albufeira](#)

1 Obrigado VJ-LON

Esta avaliação é a opinião subjetiva de um membro do TripAdvisor e não da TripAdvisor LLC.

Figura 31 – Reconhecimento do meu trabalho no tripadvisor

Parte II - Estágio

1. Objetivos do Estágio

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

Objetivos gerais:

- Aplicar os conhecimentos teórico-práticos apreendidos ao longo do curso, bem como adquirir novos conhecimentos;
- Realizar um estágio com uma componente extremamente prática cumprindo as normas de concretização deste, vencendo as dificuldades encontradas.

Objetivos específicos:

- Realizar as funções de monitor do Parque Aventura, desde a receção aos clientes, à sua condução pelo parque;

- Informar os clientes das normas de segurança e consequentes procedimentos das atividades;
- Efetuar o enquadramento técnico das atividades;
- Realizar tarefas de manutenção da empresa, como limpezas e verificação do estado do material;
- Aprender técnicas de salvamento e praticá-las se necessário nos participantes;

2. Metodologia

Inicialmente foi feita a apresentação do sócio-gerente e de toda equipa que trabalha na empresa, seguindo se depois para uma breve apresentação do parque e descrição das atividades nele realizadas, das quais se destacam o Arborismo e *Paintball*. Nesta primeira fase do estágio foi ministrada uma pequena formação sobre as principais atividades, que se baseou no conhecimento dos diversos percursos do Arborismo, aprendizagem de como equipar os clientes e intervenção nos casos de segurança para ajudar os clientes, em relação ao *Paintball* tomei conhecimento da preparação do material, suas normas de segurança e os vários tipos de jogos. Numa segunda fase do estágio passei a acompanhar os meus colegas monitores na instrução e intervindo quando necessário, indo assim ao longo do tempo ganhando mais autonomia e confiança na realização das atividades de monitor.

O supervisor Lionel também definiu o horário de trabalho semanalmente.

Horário de Junho

	10/06 (S)	11/06 (D)	12/06	13/06	14/06	15/06	16/06	17/06 (S)	18/06 (D)	19/06	20/06	21/06	22/06	23/06	24/06 (S)	
Lionel	F	F	F	F	VR	VR	VR	9h50	9h50	VR	9h50				Lagos	F
João	VR	VR	13h30	F	10h	9h50	F	VR	VR	9h30	F	9h50	9h50	F	9h30	
Rossa	13h30	13h30	F	13h30	10h	F	F	F	F	9h30	PUB	PUB	PUB	9h50	9h30	
André	13h30	13h30	13h30	F	13h00	9h50	9h50	9h50	9h50	9h30	13h00	13h00		13h00	13h00	
Raquel	13h30	13h30	13h30	13h30	13h00	F	9h50	11h00	13h00	9h50	13h00	9h50	13h00	9h50	F	
Ferro	13h30	F		13h30	10h	13h00		9h30	9h50	9h30	9h50	F	9h50	Lagos	13h00	
David	F	13h30	13h30	13h30	VR	F	12h00	13h00	9h50	9h30	PUB	PUB	PUB	F	9h30	
								Correção 202		Correção 2030						
	25/06 (D)	26/06	27/06	28/06	29/06	30/06										
Lionel	F	9h30	9h50			9h30										
João	9h50	9h30	F	9h30		F										
Rossa	13h00	F	F	9h30		9h30										
André																
Raquel	F	F	F	F	F	F	F									
Ferro	9h50		13h00	9h30			11h00									
David		9h30	9h50				13h00									

Atualizado
31/06

Figura 32 – Exemplo de um horário de trabalho

3. Atividades Desenvolvidas

Inicialmente, na fase de observação as atividades desenvolvidas basearam-se no acompanhamento dos outros monitores presentes no parque, a prestar auxílio aos monitores para uma melhor adaptação ao parque. Aprendendo assim a executar as diversas atividades, tais como equipar os clientes, dar formações, fazer salvamentos com e sem corda, inspeção e preparação do material de *Paintball* entre outras.

Numa segunda fase, depois de estar mais confortável e ter mais confiança na execução das tarefas comecei a desenvolver as mesmas atividades que os monitores. Nesta fase já desenvolvia as atividades com autonomia, nomeadamente: a receção aos clientes, o fornecimento de informações sobre o parque, a venda de bilhetes, o acompanhamento ao longo dos diversos percursos, o equipar, dar formações, realização de salvamentos, inspeção e preparação do material de *Paintball*, controle, limpeza e manutenção do material final de *Paintball*.

Ao longo do estágio, o meu dia começava pela verificação de todos os percursos de arborismo, preparação do material antes do cliente usufruir deste, de seguida dava a formação em que explicava como manusear o equipamento e ultrapassar os obstáculos dos percursos, só depois os levava para o percurso onde ficava a garantir que cumpriam as normas de segurança e caso fosse necessário prestar auxílio. No caso do *Paintball* o meu dia começava pela verificação e limpeza do campo, verificação e preparação do material e depois dar formação aos clientes na qual explicava as regras e os diversos jogos de *Paintball*, durante o jogo desempenhava a função de árbitro e garantia que os clientes cumpriam as normas de segurança.

Embora as principais atividades do parque fossem o *Paintball* e Arborismo também participei na preparação das atividades extras que o parque fornece aos clientes que são: *peddy papper*, *slackline* e *teambuilding*.

3.1 Arborismo

O Arborismo é um desporto que consiste em realizar percursos aéreos ultrapassando uma sequência de obstáculos entre plataformas posicionadas entre as árvores. As passagens entre as plataformas são feitas a partir de diferentes jogos como por exemplo pontes suspensas, cordas, redes, túneis de árvore para árvore, escadas, slides e saltos de Tarzan. Para a realização desta atividade não é precisa nenhuma capacidade física específica, mas os clientes têm que ter os requisitos mínimos necessários, tal como quatro anos de idade e um metro de altura.



Figura 33- Cliente da Luso Aventura a praticar Arborismo

A Luso Aventura oferece seis percursos diferentes de Arborismo, distinguidos com diferentes cores. O primeiro percurso é o laranja de nível fácil que contém seis jogos, está incluído no pack curioso juntamente com o percurso amarelo (segundo percurso) de nível fácil e com nove jogos, para a realização destes dois percursos as pessoas têm que ter no mínimo um metro de altura e a idade mínima de quatro anos. Este pack custa doze euros.

O terceiro percurso é o violeta de nível médio que contém dez jogos e para a realização deste percurso as pessoas tem que ter no mínimo um metro e trinta de altura e a idade mínima de oito anos. Este percurso está incluído no pack aventureiro, que é um pack que inclui os três primeiros percursos aqui descritos e custa catorze euros.

Por último temos o pack Destemido, que inclui três novos percursos, o percurso azul claro, azul escuro e o vermelho. O percurso azul claro e azul escuro são de nível médio que contém quatro

e nove jogos respetivamente, por último temos o percurso vermelho que é o de nível com maior dificuldade e inclui treze jogos. Para a realização destes percursos é preciso ter a altura mínima de um metro e quarenta e a idade mínima de doze anos e custa dezassete euros.

Níveis e preços Levels & prices	Curioso Curious	Aventureiro Adventurer	Destemido Fearless
Altura mínima Minimum height	1,00 m	1,30 m	1,40 m
Idade mínima Minimum age	4	8	12
Percursos Courses			
Preço Price	12€	14€	17€

Figura 34- Placa informativa do Arborismo

Para a realização da atividade as pessoas podem marcar previamente, mas normalmente chegam ao parque sem marcação. Primeiramente é feita uma visita pelo parque e uma breve explicação do funcionamento da atividade e do preço desta. Em seguida os clientes têm que assinar o termo de responsabilidade, a comprovar que ficam responsáveis por cumprir as normas de segurança e a empresa fica ilibada da responsabilidade de acidentes que ocorram durante a execução das atividades devido aos clientes não cumprirem as normas de segurança.

O material utilizado para execução do Arborismo depende da idade da pessoa, como se pode observar nas seguintes imagens:



Figura 35– Arnês com roldana utilizado por pessoas com idade entre 4-8 anos



Figura 36 – Arnês com roldana utilizado por pessoas com idade superior a 8 anos

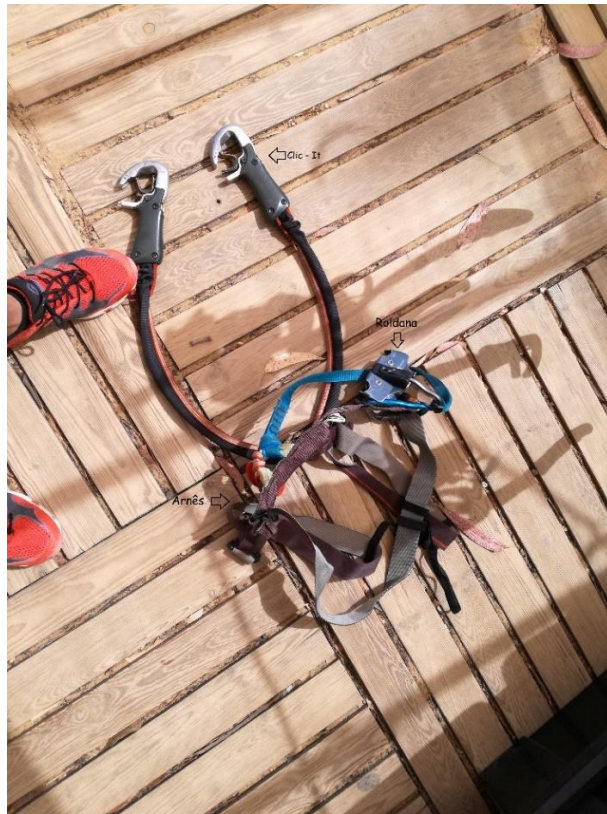


Figura 37 – Arnês com Clic-it que é utilizado pelos os clientes que querem fazer o pack Aventureiro e Destemido



Figura 38– Arnês de segurança dos monitores com dois mosquetões

Depois de os clientes escolherem o pack, ou seja, de escolherem os percursos que querem realizar os monitores equipam os participantes consoante a escolha destes e de seguida leva os clientes para o percurso de formação onde é lhes dada formação e no fim da mesma são obrigados a fazer pelo menos uma vez o percurso. No final deste percurso de treino são levados para o primeiro percurso. A formação é dada maioritariamente em Português e Inglês caso seja necessário também em Espanhol e Francês.



Figura 39 – Informação do percurso de formação



Figura 40 - Percurso de Formação

A formação pode ser dada de diversas formas, um exemplo comum é o seguinte: Bom dia, o meu nome é André e vou ser o vosso monitor. Vou passar a explicar como funciona os *clic-it's*, os *clic-it's* são um sistema de segurança patenteado com dois conectores que comunicam entre si. Os conectores são sincronizados para que a abertura de um conector bloqueie automaticamente o outro, esta tecnologia representa um nível adicional de segurança pois pelo o menos um conector estará sempre bloqueado no cabo evitando o risco de se desprender acidentalmente do cabo de segurança.



Figura 41 – Dois clic-it's na marca vermelha

Ao longo dos percursos há sempre um “cabo de vida” identificado com marcas vermelhas ou azuis, quando se vê a marca vermelha deve-se colocar os dois *clic-it's* no cabo para dar início ao jogo, só pode estar uma pessoa de cada vez em cada jogo até a pessoa alcançar a plataforma e podem estar duas pessoas em cada plataforma. Quando a pessoa termina cada jogo deve passar os *clic-it's* para a próxima marca vermelha para conseguir progredir no percurso, caso se alcança uma marca azul, está-se perante slides onde se tem que usar a roldana e os dois *clic-it's* à frente da roldana e a roldana

sempre atrás e nunca à frente dos *clic-it's* nem entre

os *clic-it's*.

Para fazer *slide*, coloca-se dois ou três dedos na parte de dentro do mosquetão da roldana e a outra mão na fita da roldana e nunca se deve segurar as fitas dos *clic-it's* pois estes são como um travão. Para se descer em *slide* a pessoa precisa de assumir a posição de agachamento e colocar as pernas e os pés para a frente.

No final de cada percurso vocês vão encontrar uma ponta solta do cabo de vida com marcas vermelhas que representa o fim do percurso e a única maneira de conseguirem tirarem os *clic-it's* e “enganar o sistema” ao colocar um *clic-it* na ponta solta do cabo e arrastar o *clic-it* para fora do cabo com cuidado para o *clic-it* não bater na perna e logo de seguida já consegue abrir o *clic-it* que está bloqueado no cabo para avançar para o próximo percurso.



Figura 42 –Fim do percurso

Se precisarem de ajuda estão mais do que a vontade para pedir ajuda a qualquer monitor seja para pedir algumas “dicas “para ultrapassarem o jogo, para terminar o jogo ou para saírem do percurso e por último espero que se divirtam.



Figura 43 –Eu no estágio

3.1.1 Salvamentos

No parque são realizados dois tipos de salvamento, um com corda e descensor e outro com a roldana e força corporal.

Para a realização do salvamento com corda e descensor o monitor tem que ir buscar o material na receção o mais rápido possível e voltar para junto do cliente e falar com ele para que o cliente se mantenha calmo e explicar o processo de salvamento para o tirar do percurso o mais rápido possível. O processo de salvamento é o seguinte: desenrolar a corda, fixar o descensor no cabo de vida, prender o mosquetão da corda no cliente e certificar que está bem apertado à frente do cliente para ele sentir-se o mais seguro possível e por fim pedir ao cliente para se sentar na plataforma e deixar que um monitor que está em baixo o deixe retirar o mosquetão e prestar possível auxílio.



Figura 44 – Corda de salvamento

O salvamento com a roldana era o mais comum, principalmente nos slides onde os clientes por vezes com a pressa de terminar o percurso não colocavam a roldana na posição certa ou seguravam nas fitas dos *clic-it's* e ficavam parados a meio do *slide* e por vezes até no início. Na realização do salvamento com a roldana é apenas necessário o material do arnês de segurança do monitor com o qual todos monitores estão sempre equipados, primeiro passa-se uma mosquetão por dentro da roldana para encurtar a fita da roldana e tornar mais fácil a deslocação no cabo, pois o peso assim passa a estar mais junto do cabo e não é necessário fazer tanta força para puxar o cliente juntamente com o monitor. Logo de seguida prende-se então a roldana no cabo e o outro mosquetão à frente da roldana onde o monitor desce pelo o cabo agarrado de modo a controlar a velocidade e não embater no cliente. Ao chegar junto ao cliente, tira-se o mosquetão que está à frente da roldana e prende-se à roldana do cliente e depois basta utilizar o cabo e através de propulsão de mãos leva-se o cliente até à plataforma ou ao próximo jogo.

3.2 Paintball

O *paintball* é um desporto de combate, individual ou em equipa com recurso a marcadores que disparam bola de tinta no qual o objetivo é acertar no adversário de modo a que ele fique pintado. No campo de *paintball* da Luso Aventura existem duas bases, onde cada equipa se coloca no início do jogo e discutem as suas estratégias para atingir o seu objetivo que pode ser pintar” matar” todos os adversários que é o mais usual, como chegar à base do campo inimigo, buscar a bandeira a meio do campo sem ficar pintado ou simplesmente defender o castelo.

Na Luso Aventura, o *paintball* é praticado a partir de quatro pessoas e para a realização da mesma é necessária uma marcação prévia para que todo o equipamento esteja pronto. Perto do campo de *paintball* existe uma zona de equipamento onde os participantes se equipam com o material de segurança obrigatório, como se pode visualizar nas seguintes imagens:



Figura 45 – Botijas de CO2



Figura 46 – Tubos de 100 e 150 bolas



Figura 47 – Coletes e fatos completos



Figura 48 - Luvas



Figura 49 - Máscaras



Figura 50 - Marcadores

Quando os jogadores estão devidamente equipados o monitor de serviço explica as regras de segurança, o tipo de jogo que escolheram e só depois é lhes dado o marcador a cada participante. Logo a seguir explica-se as normas de segurança de manuseamento do material, que ninguém pode retirar a máscara dentro do campo e que só se pode tirar o tapa canos/borboleta (utensilio de segurança colocado no cano da arma) quando se entra dentro do campo de *paintball* e que a mesma se deve colocar novamente ao sair.



Figura 51 –Uso de máscara obrigatório



Figura 52 – Alertar para colocar marcador em segurança e retirar o tapa canos

Muito importante também referir que não se pode disparar a menos de sete metros, devido à potência dos marcadores “armas” e quando alguém é atingido deve sair do campo de jogo.

Todo o material deve estar previamente preparado antes do início da atividade como por exemplo: colocar as bolas nos marcadores “armas” e meter pressão nas armas e no final dos jogos os monitores têm que limpar todo o material, desmontar os marcadores “armas” de modo a ficar tudo pronto para outra prática de *paintball*. Todo o material fica guardado em caixotes, exceto os fatos de macaco e por vezes os coletes e luvas que são levados para lavar.

3.3 Peddy Paper

O *peddy paper* é uma atividade em que os participantes realizam um percurso de orientação em equipa e cada equipa segue um mapa para se orientar ao longo do percurso onde o objetivo é percorrer o parque, segundo orientações dadas numa ficha de jogo. Este tipo de atividade é realizado para grandes grupos de crianças onde as crianças vão encontrar perguntas sobre localizações das placas do percurso, tipos de árvores do parque entre outros temas relacionados ao parque.

A equipa que responder corretamente ao máximo de perguntas durante o período de tempo estipulado é a equipa vencedora.

3.4 Slackline

O *slackline* é uma atividade de equilíbrio que consiste na passagem de uma fita esticada entre dois pontos (duas árvores) onde o participante tem que começar numa ponta e acabar na outra ponta sem tocar com os pés no chão e sem qualquer tipo de ajuda.

A preparação do *slackline* é simples só é preciso colocar a fita até ter uma boa tensão entre as duas árvores e ter atenção à altura da fita consoante a idade/altura dos participantes.

No Parque Aventura de Albufeira esta atividade só é realizada quando os grupos de crianças são muito grandes ou quando há *teambuilding*. No meu caso só fiquei responsável na “estação” do *slackline* em grupos de *teambuilding* juntamente com o jogo Tapetes Rolantes.

Reflexão Final

Ao iniciar este desafio já sabia que não ia ser nada fácil pois o tipo de atividades que o Parque de Albufeira dispõe mais a sua localização turística era propício a uma grande procura pela parte das pessoas.

Foi a minha primeira escolha desde que nos propuseram possíveis locais de estágio pois eu queria “crescer” a nível profissional/académico e a nível pessoal, ou seja, a nível profissional consegui melhorar os meus conhecimentos nas atividades que já conhecia, mas nunca tinha praticado e adquirir novos conhecimentos e a nível pessoal permitiu melhorar a minha interação com as outras pessoas, assim sendo também tornar-me mais fluente em línguas estrangeiras. A interação com pessoas de diferentes faixas etárias e diferentes nacionalidades permitiu desenvolver e melhorar a minha personalidade enquanto ser humano.

Os conhecimentos adquiridos ao longo do curso foram muito vantajosos, principalmente os conhecimentos adquiridos na cadeira de Manobra de cordas e Inglês que foram bastante úteis no decorrer do estágio.

Terminado o estágio concluo que este foi bastante recompensador para mim pois consegui atingir os objetivos definidos, nomeadamente conseguir cumprir todas as tarefas de um monitor com autonomia.

Adorei a experiência de ter trabalhado numa empresa como a Luso Aventura que me permitiu todos os dias adquirir novos conhecimentos quer seja com os outros monitores ou com os clientes.

Na minha opinião foi um excelente estágio realizado com bastante sucesso que ultrapassou as minhas expectativas.


Bibliografia

ALBUFEIRA. Wikipédia, a enciclopédia livre. [Em linha]. [consult. 3 Ago.2017], Disponível em: < <https://pt.wikipedia.org/wiki/Albufeira> >.

PARQUE Aventura. Luso Aventura. [Em linha]. [consult. 10 Ago.2017], Disponível em: < <http://www.parqueaventura.net/concecao-de-parques/> >.

Clic – it. [Em linha]. [consult. 30Ago.2017], Disponível em: < <http://www.clic-it.eu/en/#4> >.

Anexos

 Politécnico da Guarda <small>Politechnic of Guarda</small>	REGISTO DE PRESENCAS Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas	MODELO GESP.016.03																																																																																				
	1. IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE																																																																																					
Nome completo: <u>LAINDIRÉ LAINTIVIVEIS SILOVISIA LAZ E VIEDO</u>																																																																																						
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECD <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>5008989</u>																																																																																						
Curso: <u>TESP Desportos de Inverno</u>																																																																																						
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Lusa Anisotona LDA - Parque Anisotona de Albuquerque</u>																																																																																						
Supervisor(a) na entidade: <u>Lionel Santos Pereira</u>																																																																																						
2. REGISTO DE PRESENCAS																																																																																						
Registo de presenças relativo a: <u>Março</u> <u>1</u> <u>2017</u> <small>(mês) (ano)</small>																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>04/03/2017</td><td>9h</td><td>André A</td><td>19/03/2017</td><td>9:30h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>06/03/2017</td><td>7:30h</td><td>André A</td><td>20/03/2017</td><td>8:30h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>07/03/2017</td><td>9h</td><td>André A</td><td>21/03/2017</td><td>11h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>08/03/2017</td><td>8:30h</td><td>André A</td><td>22/03/2017</td><td>9h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>09/03/2017</td><td>8:30h</td><td>André A</td><td>24/03/2017</td><td>9h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>10/03/2017</td><td>7:30h</td><td>André A</td><td>25/03/2017</td><td>8:30h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>11/03/2017</td><td>8:30h</td><td>André A</td><td>27/03/2017</td><td>9h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>12/03/2017</td><td>10h</td><td>André A</td><td>28/03/2017</td><td>8:30h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>13/03/2017</td><td>10h</td><td>André A</td><td>29/03/2017</td><td>8:30h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>15/03/2017</td><td>10h</td><td>André A</td><td>30/03/2017</td><td>9:30h</td><td>André A</td></tr> <tr><td>16/03/2017</td><td>9h</td><td>André A</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr> <tr><td>17/03/2017</td><td>10:30h</td><td>André A</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr> <tr><td>18/03/2017</td><td>11h</td><td>André A</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr> </tbody> </table>	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	04/03/2017	9h	André A	19/03/2017	9:30h	André A	06/03/2017	7:30h	André A	20/03/2017	8:30h	André A	07/03/2017	9h	André A	21/03/2017	11h	André A	08/03/2017	8:30h	André A	22/03/2017	9h	André A	09/03/2017	8:30h	André A	24/03/2017	9h	André A	10/03/2017	7:30h	André A	25/03/2017	8:30h	André A	11/03/2017	8:30h	André A	27/03/2017	9h	André A	12/03/2017	10h	André A	28/03/2017	8:30h	André A	13/03/2017	10h	André A	29/03/2017	8:30h	André A	15/03/2017	10h	André A	30/03/2017	9:30h	André A	16/03/2017	9h	André A	-	-	-	17/03/2017	10:30h	André A	-	-	-	18/03/2017	11h	André A	-	-	-	Data: <u>13/10/2017</u> <small>D M A A A A</small>	
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário																																																																																	
04/03/2017	9h	André A	19/03/2017	9:30h	André A																																																																																	
06/03/2017	7:30h	André A	20/03/2017	8:30h	André A																																																																																	
07/03/2017	9h	André A	21/03/2017	11h	André A																																																																																	
08/03/2017	8:30h	André A	22/03/2017	9h	André A																																																																																	
09/03/2017	8:30h	André A	24/03/2017	9h	André A																																																																																	
10/03/2017	7:30h	André A	25/03/2017	8:30h	André A																																																																																	
11/03/2017	8:30h	André A	27/03/2017	9h	André A																																																																																	
12/03/2017	10h	André A	28/03/2017	8:30h	André A																																																																																	
13/03/2017	10h	André A	29/03/2017	8:30h	André A																																																																																	
15/03/2017	10h	André A	30/03/2017	9:30h	André A																																																																																	
16/03/2017	9h	André A	-	-	-																																																																																	
17/03/2017	10:30h	André A	-	-	-																																																																																	
18/03/2017	11h	André A	-	-	-																																																																																	
3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE																																																																																						
Assinatura: <u>Lionel Santos Pereira</u> <small>O(A) Supervisor(a)</small>																																																																																						

O(A) estagiário(a) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.
 O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

Anexo 1 – Registo de presenças

1. IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE

Nome completo: A W I D I R É I A M I T I V I M E I S K I O U I S A A Z E I V E D I O

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º estudante: 5008789

Curso: TESP Desportos de Horta e Água

Entidade onde se realiza o estágio: Curso Anestesia LDA - Parque Anestesia de Albergaria

Supervisor(a) na entidade: Lionel Santos Pereira

2. REGISTO DE PRESENCAS

Registo de presenças relativo a: Abril (mês) | 2017 (ano)

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
01/04/2017	3:30h	André A.	17/04/2017	10h	André A.
02/04/2017	10h	André A.	18/04/2017	9h	André A.
03/04/2017	9:30h	André A.	22/04/2017	10h	André A.
04/04/2017	9h	André A.	23/04/2017	8:30h	André A.
05/04/2017	10h	André A.	24/04/2017	11:30h	André A.
07/04/2017	9h	André A.	25/04/2017	8:30h	André A.
08/04/2017	9:30h	André A.	27/04/2017	8:30h	André A.
09/04/2017	8:30h	André A.	28/04/2017	10h	André A.
10/04/2017	10:30h	André A.	29/04/2017	10:30h	André A.
13/04/2017	9:30h	André A.	30/04/2017	10h	André A.
14/04/2017	8:30h	André A.			
15/04/2017	9h	André A.			
16/04/2017	9:30h	André A.			

3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE

Data: 01/05/2017
D M M A A A

Assinatura: [assinatura]
O(A) Supervisor(a)

O(A) estagiário(a) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.
O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

Anexo 2 – Registo de presenças

1. IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE

Nome completo: A N D R É I A M T U N E I S S I O U S I A A Z E V E I D O

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º estudante: 5008789

Curso: TESP. Desportos de Inverno

Entidade onde se realiza o estágio: Cursos Anestésia, LDA - Parque Aviação de Albuquerque

Supervisor(a) na entidade: Lionel Santos Pereira

2. REGISTO DE PRESENÇAS

Registo de presenças relativo a: Mai | 2017
(mês) (ano)

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
18/05/2017	9h	Anchi A	-/-		
19/05/2017	10h	Anchi A	-/-		
20/05/2017	10h	Anchi A	-/-		
21/05/2017	9:30h	Anchi A	-/-		
22/05/2017	9h	Anchi A	-/-		
23/05/2017	8:30h	Anchi A	-/-		
24/05/2017	8:30h	Anchi A	-/-		
25/05/2017	10h	Anchi A	-/-		
26/05/2017	9:30h	Anchi A	-/-		
27/05/2017	10:30h	Anchi A	-/-		
28/05/2017	9h	Anchi A	-/-		
29/05/2017	9:30h	Anchi A	-/-		
30/05/2017	9:30h	Anchi A	-/-		
31/05/2017	9:30h	Anchi A	-/-		

3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE

Data: 31/05/2017 Assinatura: Lionel Santos Pereira
O(A) Supervisor(a)

O(A) estagiário(a) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.
O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

Anexo 3 – Registo de presenças

1. IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE

Nome completo: AINDIRÉI AINZUVINEI SOUSA AZEVEDO

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º estudante: 500 8789

Curso: TSP Desportos de Inverno

Entidade onde se realiza o estágio: Univ. Autónoma DA - Parque Azeitona de Albufeira

Supervisor(a) na entidade: Lionel Santos Pereira

2. REGISTO DE PRESENÇAS

Registo de presenças relativo a: Junho | 2017
(mês) (ano)

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
02/06/2017	6h	André A	18/06/2017	9h	André A
03/06/2017	9:30h	André A	19/06/2017	8:30h	André A
04/06/2017	10h	André A	20/06/2017	6h	André A
05/06/2017	6:30h	André A	21/06/2017	6h	André A
06/06/2017	6h	André A	22/06/2017	9h	André A
08/06/2017	6:30h	André A	23/06/2017	7:30h	André A
09/06/2017	9:20h	André A	24/06/2017	7:30h	André A
10/06/2017	6:30h	André A	25/06/2017	7h	André A
11/06/2017	6:00h	André A	26/06/2017	8h	André A
12/06/2017	6:30h	André A	27/06/2017	8h	André A
14/06/2017	6:30h	André A	28/06/2017	9:30	André A
15/06/2017	9h	André A	29/06/2017	8:30	André A
17/06/2017	8h	André A	30/06/2017	8:30	André A

3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE

Data: 13/07/2017 Assinatura: [Assinatura]
C D M M A A A A (A) Supervisor(a)

O(A) estagiário(a) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.
O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail [gesp@ipg.pt] ou fax (271 222 690).

Anexo 4 – Registo de presenças



Relatório de Estágio em Desportos de Natureza

Nome do estagiário: André Azevedo

Nome do orientador de estágio na Empresa: Lionel Pereira

Resumo da atividade desenvolvida pelo estagiário: O estagiário teve oportunidade de desenvolver atividades nas principais áreas de trabalho do Parque Aventura de Albufeira e Lagos: Arborismo e Paintball.

Tarefas gerais:

- Recepção ao público (informações sobre as atividades e encaminhamento do clientes);
- Manutenção dos espaços abertos ao público;

Arborismo:

- Preparação dos clientes para a atividade com colocação do Equipamento de Proteção Individual (EPI) e formação dos clientes com demonstração das normas de procedimentos;
- Supervisão dos clientes ao longo da atividade e auxílio nos percursos em caso de necessidade.
- Domínio da execução da técnica de resgate com utilização de técnicas de manobras de cordas;
- Inspeção e manutenção dos equipamentos do parque (Percursos e EPI);

Paintball:

- Inspeção e preparação do material de Paintball;
- Equipamento e formação dos participantes;
- Controle, limpeza e manutenção do material no final de atividade de Paintball.

Peddy Paper e Slackline:

- Preparação da atividade;
- Desenvolvimento da atividade com os grupos.

Anexo 5 – Avaliação de processo de estágio

Apreciação global do estagiário: De uma forma geral o André teve uma evolução muito positiva ao longo do estágio. Demorou bastante tempo a ganhar confiança e autonomia, mas uma vez conseguidas, progrediu imenso. Assimilou bem as principais funções de supervisão e intervenção/auxílio nos percursos de arborismo. Revelou facilidade na aplicação das técnicas de prevenção, ajuda e resgate nos diferentes percursos. O André tem muita facilidade no primeiro contacto com os clientes, sejam crianças, adultos, portugueses ou estrangeiros. A capacidade de comunicação em inglês melhorou imenso ao longo do estágio e conseguiu adaptar o seu discurso de acordo com as características dos clientes. Foi sempre assíduo e pontual. Integrou-se muito bem no grupo de trabalho e na dinâmica da empresa. Revelou espírito de ajuda com os colegas de trabalho e capacidade de entrega nas fases de grande aumento de volume trabalho.

A apreciação global sobre o estagiário é de muito bom.

Albufeira, 30 de Junho de 2017



Lionel Pereira
Luso Aventura Lda

Anexo 6 – Avaliação de processo de estágio