

Relatório de Estágio

Vasco Pedro Loureiro Silva

Curso Técnico Superior Profissional em
Desportos de Montanha

jul 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM
DESPORTOS DE MONTANHA

Vasco Pedro Loureiro Silva
Julho / 2023

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM
DESPORTOS DE MONTANHA

Professor Orientador: Alexandre Francis Cardina Duvigneau

Vasco Pedro Loureiro Silva

Julho / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Ficha de Identificação

Estabelecimento de Ensino: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Diretor de Curso: Professora Doutora Natalina Casanova

Docente orientador: Professor Alexandre Francis Cardina Duvigneau

Entidade: naturimont - Desporto, Aventura e Turismo, Lda

Morada: Sede: Rua do Ribeiro, nº 182, Casa 2, 5100-361 Britiande - Lamego

Loja: Avenida da Galiza, Galerias Hotel Régua Douro, Loja 2, 5050-222 - Peso da Régua

Telefone: +351 968 933 608

Site: <https://www.naturimont.com/>

E-mail: info.naturimont@gmail.com

Supervisor da organização: Professor Alberto Castro

Grau académico do supervisor: Licenciatura em Educação Física e Desporto

Nome: Vasco Pedro Loureiro Silva

Nº de aluno: 1706843

E-mail: vpls2003.vs@gmail.com

Curso: Tesp em Desportos de Montanha

Duração: 750 horas | Início: 22.fev. 2023 – Fim: 03.jul.2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Agradecimentos

Quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, em especial para a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. A todos os docentes que colaboraram direta e indiretamente com especial agradecimento ao meu orientador de estágio, Prof. Alexandre Francis Cardina Duvigneau pela orientação na minha formação académica e pelas oportunidades ao longo do curso.

Um grande obrigado à empresa naturimont, onde tive oportunidade de realizar o meu estágio curricular. Agradecer também a todos os monitores que sempre transmitiram profissionalismo e boa disposição. A forma como acolheram e integraram na equipa durante estas 750 horas. Um obrigado ao Prof. Alberto Castro por esta oportunidade como também por todo o acompanhamento ao longo deste processo.

Um enorme obrigado aos meus pais e à minha irmã por todo o apoio e suporte que me deram. Agradeço individualmente aos meus pais que fizeram de tudo para que este percurso académico fosse possível e se dedicaram tanto como eu durante este processo.

À minha namorada por todo o apoio dado e ensinamentos partilhados.

Aos colegas de turma um obrigado por todo o espírito de união e entreaajuda.

POLI TÉCNICO GUARDA

Resumo

O principal objetivo deste relatório é refletir e descrever todas as atividades realizadas ao longo do estágio realizado na naturimont.

Durante as 750 horas de Formação em Contexto de Trabalho com início a 22 de fevereiro e fim a 3 de julho obtive conhecimentos, tais como, aprender a manusear com fatos neoprene, reparações e manutenções nas bicicletas e manusear material de canioning, e aprofundei mais conceitos já dados em aula que me foram transmitidos pela equipa da naturimont tendo conseguido evoluir mais a nível profissional e pessoal. A nível profissional fez com que aprendesse a cumprir horários, a entrar cedo e sair tarde no trabalho e aprendi a contactar com o público em diversas situações. Já a nível pessoal aprendi a ter mais responsabilidade e autonomia.

Ao longo do estágio tive oportunidade de aprender mais e realizar atividades, tais como, canoagem, flyboard, canyoning, esqui aquático, passeios BTT, passeios E-BTT, percursos pedestres- caminhada, marcação percursos pedestres, paintball, insufláveis, escalada desportiva em parede artificial, escalada desportiva em parede artificial seguido de slide, trampolino, tiro com arco, aluguer de bicicletas e aluguer de canoas. Para além destas atividades, também realizei o atendimento de clientes em loja, planeei atividades, distribuí flyers entre outras.

Palavras-chave: Naturimont, Atividades terrestres, Atividades de animação, Atividades Náuticas, Turismo.

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice

Ficha de Identificação	II
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Lista de acrónimos e siglas	X
Introdução.....	1
Capítulo I- Caracterização do local e da entidade acolhedora.....	3
1.1. Descrição do local	4
□ Concelho de Lamego.....	4
□ Peso da Régua.....	5
□ Espaços Naturais	6
1.2. Entidade acolhedora	9
□ Missão, Visão e Valores	10
1.3. Infraestruturas e Organização do Espaço	11
□ Sede.....	11
□ Centro Náutico e Loja	12
1.4. Atividades disponibilizadas.....	14
Capítulo II – Estágio.....	15
2. Objetivos	16
3. Atividades desenvolvidas	17

POLI TÉCNICO GUARDA

3.1. Atividades desportivas.....	17
3.1.1. Atividades aquáticas	17
<input type="checkbox"/> Canoagem.....	17
<input type="checkbox"/> Flyboard	18
<input type="checkbox"/> Canyoning	20
<input type="checkbox"/> Esqui aquático.....	21
3.1.2. Atividades terrestres	23
<input type="checkbox"/> Passeios BTT	23
<input type="checkbox"/> Passeios E-BTT.....	24
<input type="checkbox"/> Percursos Pedestres - Caminhada	26
<input type="checkbox"/> Marcação Percursos Pedestres.....	27
<input type="checkbox"/> Escalada desportiva em parede artificial	30
<input type="checkbox"/> Escalada desportiva em parede artificial seguida de slide.....	32
3.1.3. Atividades de animação	33
<input type="checkbox"/> Paintball.....	33
<input type="checkbox"/> Insufláveis	35
<input type="checkbox"/> Trampolino	36
<input type="checkbox"/> Tiro com arco	38
3.2. Atividades administrativas	39

POLI TÉCNICO GUARDA

□ Aluguer de Bicicletas	39
□ Aluguer de Canoas	40
3.3. Outras atividades	40
4. Atividades desenvolvidas	41
5. Aprendizagens e dificuldades sentidas	45
6. Formações realizadas	46
□ Curso Nadador Salvador	46
□ Conversa de montanha com o tema “Segurança e Resgate em atividades de montanha”	47
Reflexão Final	48
Bibliografia	49
Anexos.....	51

Índice de Imagens

Figura 1- Brasão Cidade de Lamego	4
Figura 2- Paisagem do Douro	5
Figura 3- Parque Termal das Caldas do Modelo	6
Figura 4- Miradouro do alto de Santo António	7
Figura 5- Rio Douro.....	8
Figura 6- Serra das Meadas.....	9

POLI TÉCNICO GUARDA

Figura 7- Parceiros.....	10
Figura 8- Localização da sede da entidade naturimont	12
Figura 9- Localização do Centro Náutico da entidade naturimont	13
Figura 10- Localização da loja da entidade naturimont	13
Figura 11- Tabela de Preços.....	14
Figura 12- Canoagem	17
Figura 13- Kayak.....	18
Figura 14- Flyboard.....	19
Figura 15- Canyoning.....	21
Figura 16- Esqui aquático	22
Figura 17- Bicicletas Todo-o-Terreno	23
Figura 18- E Bikes	24
Figura 19- Caminhada	26
Figura 20- Sinalização Grande Rota	28
Figura 21- Sinalização Pequena Rota.....	29
Figura 22- Montagem da parede de escalada.....	30
Figura 23- Parede de escalada com slide	32
Figura 24- Capacetes Paintball	33
Figura 25- Pistolas Paintball.....	34

POLI TÉCNICO GUARDA

Figura 26- Insufláveis.....	35
Figura 27- Trampolino.....	37
Figura 28- Tiro com arco.....	38
Figura 29- Formação Nadador Salvador.....	46
Figura 30- Conversa de montanha.....	47

Índice de Tabelas

Tabela 1- Atividades aquáticas.....	41
Tabela 2- Atividades terrestres.....	42
Tabela 3- Atividades de animação.....	43
Tabela 4- Atividades administrativas.....	44

POLI TÉCNICO GUARDA

Lista de acrónimos e siglas

BTT- Bicicletas de Todo-o-Terreno

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

EPI- Equipamento de Proteção Individual

GR- Grande Rota

ha- hectare

PR- Pequena Rota

POLI TÉCNICO GUARDA

Introdução

O presente documento corresponde ao relatório de estágio, realizado no âmbito na Unidade Curricular de Formação em Contexto de Trabalho. O principal objetivo é apresentar todas as tarefas realizadas ao longo das 750 horas de estágio que decorreu entre 22 de fevereiro de 2023 a 3 de julho de 2023.

Este estágio foi realizado na empresa naturimont que me acolheu e me deu oportunidade de entrar em contacto com o mercado de trabalho. Assim consegui colocar em prática todos os conteúdos que fui adquirindo ao longo do curso, como por exemplo, aplicar numa situação prática os nós lecionadas em Manobra com Cordas, a marcação dos percursos pedestres e a utilização da parede de escalada. Os objetivos da formação em contexto de trabalho foram:

- Manutenção e organização do material;
- Acompanhamento e enquadramento de atividades;
- Relação colaborador/cliente;
- Aprendizagem e desenvolvimento de atividades;
- Trabalho em equipa.

Quando chegou a altura de escolher a empresa para estagiar realizei uma pesquisa e esta empresa despertou-me interesse pela diversidade de atividades que esta dispõe tanto no meio aquático como terrestre. Na altura da entrevista senti que ia ser bem acolhido e ia ser um estágio cheio de aventuras e aprendizagens.

O relatório encontra-se dividido em dois capítulos. Sendo o primeiro uma caracterização do local e da entidade acolhedora seguido do segundo que aborda o estágio.

O primeiro capítulo está dividido em duas partes. Na primeira parte descrevo o local onde a entidade acolhedora está localizada e a segunda parte

POLI TÉCNICO GUARDA

faço a apresentação da referida entidade descrevendo a sua atividade, a sua localização concluindo com as atividades disponibilizadas.

No segundo capítulo apresento todas as atividades desenvolvidas a descrição e o material necessário para cada uma delas, apresento também outras atividades realizadas no back-office.

Por último apresento as aprendizagens e dificuldades sentidas ao longo do estágio, descrevo as formações que realizei com os respetivos temas abordados e faço uma reflexão final onde apresento um feedback geral da empresa e do meu desempenho durante o estágio.

POLI TÉCNICO GUARDA

Capítulo I- Caracterização do local e da entidade acolhedora

POLI TÉCNICO GUARDA

1.1. Descrição do local

A entidade naturimont é uma empresa constituída por 3 pontos, a sede localizada em Britiande, o centro náutico e a loja localizados no Peso da Régua. A loja e o Centro Náutico estão situados na Régua pois, a empresa Naturimont é uma empresa de animação turística de vertente desportiva. Esta cidade está localizada no sítio ideal por ter o rio Douro como pano de fundo, onde se realizam todas as atividades náuticas, e também permite o rápido acesso a várias outras cidades do Alto Douro, o que é ótimo para as atividades de bicicleta.

- Concelho de Lamego

Lamego é uma cidade portuguesa no Distrito de Viseu, Região Norte e sub-região do Douro, com 8 848 habitantes sendo a segunda maior cidade do distrito. O município está situado na margem sul do rio Douro, fazia parte da província tradicional de Trás-os-Montes e Alto Douro e, segundo alguns, fazia parte da Beira Transmontana, da qual era a principal cidade. Considerada uma cidade histórica e monumental, pois possui uma grande quantidade de monumentos, igrejas e casas brasonadas, sendo também uma diocese portuguesa.

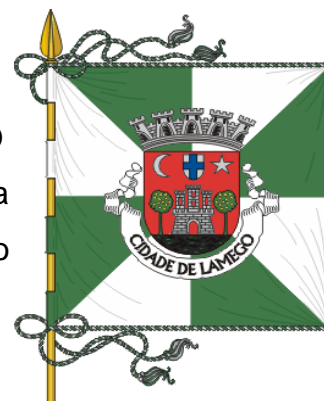


Figura 1- Brasão Cidade de Lamego

Fonte: Heraldry-Wiki

É sede de um município com 165,39 km² de área e 24 315 habitantes (censos 2021), subdividido em 18 freguesias. O município é limitado a norte pelos municípios de Mesão Frio e Peso da Régua, a leste por Armamar, a sueste por Tarouca, a sudoeste por Castro Daire e a oeste por Resende. (Concelho de Lamego, 2023)

POLI TÉCNICO GUARDA

- Peso da Régua

Peso da Régua é uma cidade pertencente ao distrito de Vila Real, situada junto ao rio Douro que é considerada a capital da região demarcada na qual é produzido o conhecido Vinho do Porto.

A Régua deve o seu desenvolvimento ao Marquês de Pombal que em 1756 criou a Companhia Geral das Vinhas do Alto Douro e que mandou delimitar com marcos de granito (marcos de Feitoria) as áreas de produção dos melhores vinhos. Foi assim criada a primeira região demarcada do mundo.

Desde então, e pela sua localização central, a Régua passou a ser o centro da região, um entreposto comercial de onde partiam e chegavam os barcos Rabelo que transportavam o vinho até Vila Nova de Gaia onde envelhecia nas caves.

A paisagem envolvente da Régua é de uma enorme beleza. O Alto Douro está classificado pela UNESCO como Património da Humanidade. O rio Douro, as vinhas nas suas margens íngremes, a vista a partir dos miradouros da região, são lindas paisagens que delicia quem visita esta região como mostra a imagem a seguir:



Figura 2- Paisagem do Douro

POLI TÉCNICO GUARDA

O concelho da Régua possui um rico património onde se destacam as casas senhoriais, as grandes quintas produtoras de vinho e os palacetes. Muitas destas casas estão abertas ao público e merecem uma visita.

Pelo cais fluvial da Régua passam diariamente Cruzeiros do Douro com turistas que visitam a região e se maravilham com as bonitas paisagens que o rio Douro proporciona. (Portal Turístico do Douro, 2023)

- Espaços Naturais

Na Régua existem vários espaços naturais que podem ser visitados e nos quais podemos usufruir da calma e da natureza ao redor e outros onde podemos realizar diversas atividades.

Alguns dos sítios que podem ser visitados são:

- Parque Termal das Caldas do Moledo

Situado a 5km da cidade da Régua, em direção ao Porto, oferece-se como um local de repouso, onde o ambiente de calma, leva as pessoas a um descanso salutar. A estância termal está indicada para o tratamento de afeções reumáticas, bronquites, sinusites, rinites, laringites, faringites e dermatoses. (Régua, 2023)



Figura 3- Parque Termal das Caldas do Moledo

Fonte: CM Peso da Régua

POLI TÉCNICO GUARDA

- Miradouro do alto de Santo António

É uma varanda sobre a Régua, de onde pode apreciar a imponência da paisagem. Com a serra do Marão à vista, os olhares ficam presos e o espírito sobressaltado pela imponência e rudeza dos penhascos. As Quintas de Santa Júlia (séc. XVIII), Torre (séc. XVIII) e de Travassos, onde viveu a Ferreirinha, são motivos para demorar mais algum tempo nesta freguesia. (Régua, 2023)



Figura 4- Miradouro do alto de Santo António

Fonte: Roteiro do Douro

Alguns espaços onde podemos realizar atividades são:

- Rio Douro

O Douro é o 2º maior rio da Península Ibérica. Nasce no Norte de Espanha a 2080 metros de altitude na província de Sória, nos picos da Serra de Urbión e percorre 850 quilómetros até à sua Foz em Portugal junto às cidades do Porto e de Vila Nova de Gaia. Antigamente era um rio perigoso e indomável onde apenas os barcos Rabelo conseguiam navegar. Cheio de correntes e baixios exigiam grande perícia e experiência para o navegar. Eram outros tempos, mas os tempos mudaram. Atualmente o Douro, com a construção de

POLI TÉCNICO GUARDA

diversas barragens ao longo do seu curso é um rio completamente navegável e seguro o que tem permitido o seu aproveitamento turístico através de inúmeros cruzeiros que o percorrem diariamente. (Portal Turístico do Douro, 2023)



Figura 5- Rio Douro

Fonte: Portal Turístico do Douro

- Serra das Meadas

A serra fica sobranceira à cidade de Lamego. Na Serra das Meadas situa-se o Parque Biológico que ocupa uma área de 50 ha. Apresenta um ambiente selvagem encontrando-se aqui espécies animais e vegetais autóctones da região. A 1 km encontra-se o Parque Eólico da Serra das Meadas que deverá visitar. Outros dos locais de visita obrigatória é o miradouro da Serra das Meadas, de onde poderá apreciar o imponente maciço granítico do Marão e, lá em baixo junto ao Douro, a cidade do Peso da Régua. (Serra das Meadas, 2023)

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 6- Serra das Meadas

Fonte: All About Portugal

1.2. Entidade acolhedora

A entidade acolhedora ao longo das 750 horas de estágio foi a naturimont, Lda. Fundada em 1997, com sede na cidade de Lamego, em plena Região Demarcada do Douro, é uma empresa especializada no planeamento e organização de animação e atividades de aventura. A empresa estende-se por todo o território nacional e desenvolve o seu trabalho em espaços urbanos e naturais com diferentes atividades atrativas e cheias de emoção seguindo sempre a filosofia baseada na qualidade e segurança.

Já no Vale do Douro promovem atividades de aventura para empresas e grupos, trabalhando sempre em parceria com as unidades hoteleiras mais prestigiadas da Região proporcionando a quem visita o Douro experiências únicas. As unidades hoteleiras de quem são parceiros são as mencionadas na imagem seguinte:

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 7- Parceiros

Fonte: Naturimont

- Missão, Visão e Valores

Como todas as empresas esta também apresenta a sua missão, visão e os seus valores.

A missão da empresa é a seguinte:

“Satisfazer o Cliente e contribuir para o seu bem-estar físico, psíquico e social, com uma Equipa que aposta na conquista de liderança no mercado do Desporto de Aventura.” (naturimont, 2023)

A sua visão é a seguinte:

“Criação de valor no Mercado Nacional do Desporto de Aventura e da animação turística.” (naturimont, 2023)

POLI TÉCNICO GUARDA

Os seus valores são os seguintes:

- **Orientação:** procurar continuamente a satisfação do cliente, ganhando a sua confiança e assumindo o compromisso da prestação de serviços de excelência.
- **Inovação:** apresentamos soluções inovadoras com uma equipa criativa, com espírito de iniciativa, flexibilidade e antecipação.
- **Responsabilidade:** transparência, ética e cidadania em toda a nossa ação e atuação empresarial.
- **Liderança:** lideramos uma equipa responsável, experiente, com conhecimento e talento e motivada para o desempenho das suas funções. (naturimont, 2023)

1.3. Infraestruturas e Organização do Espaço

- **Sede**

A sede da empresa naturimont- Desporto, Aventura e Turismo está situada na Rua do Ribeiro, nº182, Casa 2, 5100-361 Britiande- Lamego. Está localizada numa zona de difícil acesso e isolada. Esta funciona como escritório, onde as atividades são planeadas e organizadas. Estas funções passam exclusivamente pelo Prof. Alberto Castro, sendo este o único membro a permanecer na sede.

É na sede que a maioria do material utilizado nas atividades está guardado, sendo que nos dias seguintes à realização de uma atividade é necessário proceder à organização da sede e realização da manutenção de todo o material.

POLI TÉCNICO GUARDA

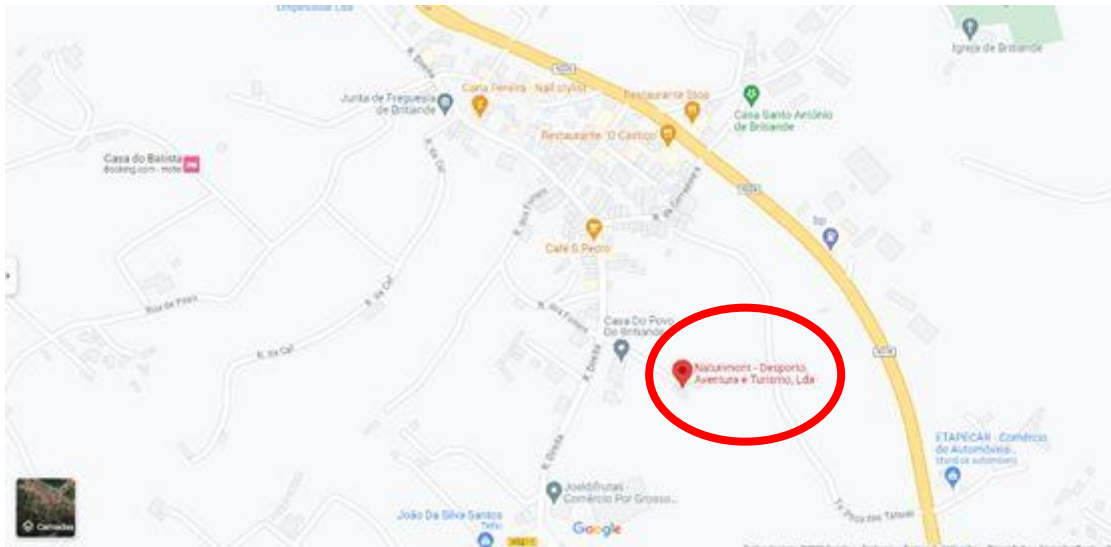


Figura 8- Localização da sede da entidade naturimont

Fonte: Google Maps

- **Centro Náutico e Loja**

Toda a sua execução começa no Centro Náutico, no Cais da Junqueira, pois este é o ponto de encontro para a maioria das atividades realizadas fora, mas também para as atividades náuticas realizadas no rio Douro.

A loja é onde se faz maioritariamente o aluguer das bicicletas, mesmo que seja possível marcar todas as atividades realizadas pela empresa na loja.

Enquanto a sede está localizada numa zona com um acesso difícil e isolado, as duas restantes instalações estão situadas em zonas de bastante movimentação. A loja física está abaixo do Hotel Douro Régua, na rua principal da cidade, perto da estação de comboios, que permite uma maior visibilidade da mesma, mas também uma rápida deslocação entre os dois locais.

O centro Náutico localiza-se no Cais da Junqueira, do lado do rio Douro, e é por onde todos os dias circulam turistas não só quando andam pela ciclovia,

POLI TÉCNICO GUARDA

como também é uma zona de estacionamento de caravanas, direcionadas para os turistas.

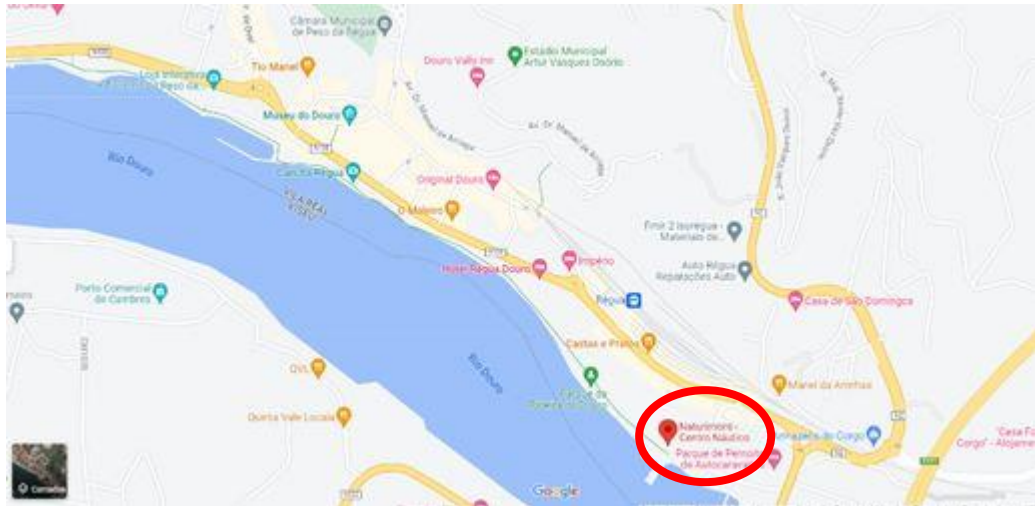


Figura 9- Localização do Centro Náutico da entidade naturimont

Fonte: Google Maps

A loja física localiza-se na Avenida da Galiza, Galerias Hotel Régua Douro, Loja 2, 5050-222 Peso da Régua. Localização da loja da entidade Naturimont

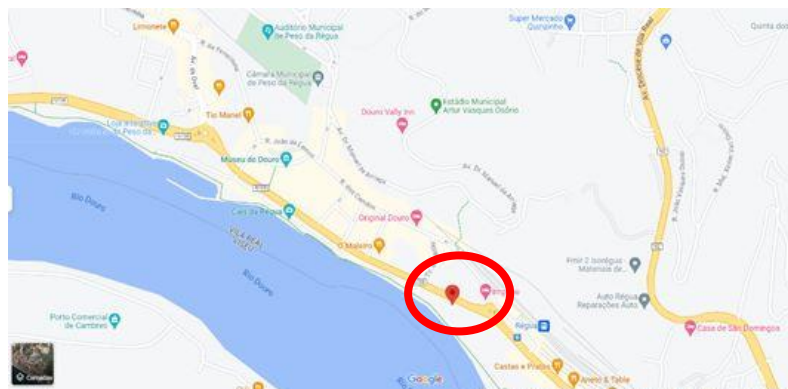


Figura 10- Localização da loja da entidade naturimont

Fonte: Google Maps

POLI TÉCNICO GUARDA

1.4. Atividades disponibilizadas

Na Naturimont existe uma variedade de atividades outdoor desde as mais radicais, aos tranquilos passeios à beira do rio Douro. Todas as atividades podem ser desenhadas e modificadas ao gosto e perfil de cada cliente. A imagem a seguir mostra-nos as atividades disponibilizadas pela empresa.

TABELA PREÇOS 2023

Atividade	Localização	Preço	Duração
4X4 TOURS	Aldeia de Douro Village Landings	795€	3h
DOURO RIVER TOUR	Aldeia de Douro Village Landings	100€	1h
PAINTBALL	Aldeia de Douro Village Landings	290€ / 300€	1h
HIKINGS	Aldeia de Douro Village Landings	90€	2h
4X4 TOURS	Vineyards Tour	150€	1h
TOWABLES AND WAKE/RO	Aldeia de Douro Village Landings	100€	1h
BIKE TOURS	Vineyards Tour	55€	1h
HIKINGS	Aldeia de Douro Village Landings	45€	1h
KAYAKING	3 Bridges Tour	395€	1h
FLYBOARD	Aldeia de Douro Village Landings	100€	1h
BIKE TOURS	Favaios-Pichão Tour	60€	1h
RIVER TREKKING	Corgejo River	495€	3h
KAYAKING	Algaia - Molledo Tour	55€	1h
STAND UP PADDLE	3 Bridges Tour	395€	1h
E-BIKE TOURS	Vineyards Tour	29€	1h
CANYONING	Pombro River	135€	1h
KAYAK RENTAL	Aldeia de Douro Village Landings	100€	1h
SUP RENTAL	Aldeia de Douro Village Landings	100€	1h
BIKE RENTAL	Aldeia de Douro Village Landings	100€	1h
CANYONING	Telheira / Frades River	795€	7h

(+351) 968 933 608
www.naturimont.com
info@naturimont.com

Figura 11- Tabela de Preços

Fonte: naturimont

POLI TÉCNICO GUARDA

Capítulo II – Estágio

POLI TÉCNICO GUARDA

2. Objetivos

Para a formação em contexto de trabalho foi-me proposto alguns objetivos pelo meu supervisor na empresa, Prof. Alberto Castro. Estes objetivos foram-me apresentados logo no início do plano de estágio como metas a atingir. De maneira geral, tinham como objetivo aplicar os conhecimentos e competências adquiridos no desenrolar da formação académica.

Ao longo do estágio foram aumentando os objetivos com o intuito de tornar o mais independente possível. Os objetivos que foram apresentados dividiam-se em objetivos pessoais e objetivos profissionais.

Os objetivos profissionais que foram apresentados são os seguintes:

- Ficar sozinho na loja e resolver qualquer problema que surgisse;
- Planear as atividades disponibilizadas pela empresa;
- Ser autónomo no sistema de faturação;
- Acompanhar e ajudar os monitores nas diversas atividades;
- Enquadrar os clientes nas diversas atividades;
- Realizar manutenção nos equipamentos.

O objetivo pessoal que foi apresentado foi:

- Desenvolver mais o inglês para conseguir falar melhor com os clientes, visto que, a maior parte deles são estrangeiros.

POLI TÉCNICO GUARDA

3. Atividades desenvolvidas

Ao longo dos subpontos seguintes vou descrever todas as atividades realizadas ao longo das 750 horas de formação em contexto de trabalho.

3.1. Atividades desportivas

Ao longo deste ponto vou descrever todas as atividades desenvolvidas. Estas estão divididas por categorias, sendo elas: atividades aquáticas, atividades terrestres e atividades de animação.

3.1.1. Atividades aquáticas

- Canoagem

A Canoagem é um desporto náutico que pode ser praticado em Canoa ou Kayak, em águas tranquilas ou bravas, no rio ou no mar.

A diferença entre remar em águas tranquilas ou bravas é que nas primeiras a força e o ritmo da pagaia é que contam, enquanto em águas bravas o remador tem de possuir boa técnica para manobrar o barco na perfeição e assim conseguir melhores resultados. (Portal Aventuras, 2023)



Figura 12- Canoagem

Fonte: Elaboração Própria

Esta atividade é lecionada na unidade curricular de Atividades Náuticas de Montanha.

Material utilizado Monitores e Clientes:

- Kayak;
- Canoas;

POLI TÉCNICO GUARDA

- Pagaías;
- Colete salva-vidas;
- Bancos;
- Kit de primeiros-socorros.



Figura 13- Kayak

Fonte: Elaboração Própria

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa e nos atrelados.

Quando se chega ao local da atividade prepara-se o material e recebe-se os clientes. Realiza-se um briefing inicial e equipam-se os clientes com EPI (Equipamento de Proteção Individual).

Inicia-se a atividade colocando os participantes nos respetivos kayaks acompanhados pelos guias.

Realiza-se o percurso previamente estabelecido, no final desequipam-se os participantes e organiza-se o material nos respetivos veículos e atrelados.

Chegada ao armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e organiza-se nos locais designados.

- Flyboard

O Flyboard é uma forma que permite voar sobre a água. O seu design permite sair da água e ficar estável em pleno voo, isto é possível pelo uso de propulsão com jato de água nos pés e utilizando as mãos para proporcionar estabilização aérea. (naturimont, 2023)

POLI TÉCNICO GUARDA

Esta atividade é enquadrada na disciplina de Atividades Náuticas de Montanha sendo que não é lecionada.

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Mota de água;
- Viatura 4x4;
- Fatos, luvas e meias neoprene;
- Capacete;
- Coletes;
- Sistema de acoplagem a mota de água;
- Botas.



Figura 14- Flyboard

Fonte: Site naturimont

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade coloca-se a mota de água dentro de água e prepara-se todo o sistema de jatos.

Recebe-se os clientes faz-se uma instrução inicial e equipa-se os clientes com o EPI.

Inicia-se a atividade começando com menos potência com tendência a aumentar.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

Ao armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

POLI TÉCNICO GUARDA

- Canyoning

O canyoning consiste na descida de cursos de água, geralmente no troço montante onde ocorrem cascatas e canyons (canhões), ou seja, em áreas montanhosas. A utilização de diferentes técnicas e materiais adequados permite progredir ao longo dos desfiladeiros mais recônditos e/ou complicados. Esta atividade combina técnicas de espeleologia e de escalada, mas vai mais além, com saltos ou deslizamentos em escorregas naturais. Trata-se de uma atividade que conduz quase sempre a descobertas fantásticas, paisagens soberbas e recantos plenos de pitoresco. (FCMP, 2023)

É uma modalidade desportiva de montanha com maior projeção no conjunto de pessoas que praticam atividades no meio natural. A combinação de técnicas empregues normalmente por escaladores e espeleólogos no meio aquático, enquadradas quase sempre em ambientes de grande beleza, resulta numa autêntica explosão de sensações atrativas aos grupos de praticantes que procuram aventura. Consiste na descida de um curso de água sem recurso a qualquer tipo de embarcações, usando várias técnicas de progressão, nas quais se destacam a caminhada no leito do rio, natação, saltos, escorregas naturais, destrepes e várias técnicas com recurso a cordas, usando equipamentos específicos. Existem várias vertentes da modalidade, das quais se destacam: vertente desportiva, vertente comercial, vertente de exploração e vertente de competição. (Costa, 2019)

Esta atividade está relacionada com as unidades curriculares de Atividades Náuticas de Montanha e Manobra com Cordas sendo que não é lecionada e tem um bom potencial para ser ensinada aos alunos do TeSP.

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Fatos, luvas e meias neoprene;
- Botas;
- Arneses canyoning;

POLI TÉCNICO GUARDA

- Cordas;
- Fitas;
- Mosquetões;
- Oitos;
- Longe;
- Canivete;
- Kit 1^{os} socorros;
- Caixa estanque;
- Snacks e águas.



Figura 15- Canyoning

Fonte: Elaboração Própria

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade recebe-se os clientes faz-se um briefing inicial e equipa-se os clientes com o EPI.

Inicia-se a atividade e a meio faz-se uma pequena pausa para snacks.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

No armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

- Esqui aquático

O Esqui Aquático é um híbrido entre surf e ski terrestre. É um desporto com um mecanismo simples, mas a execução já não é tão simples pois é exigente a nível muscular e requer muito equilíbrio.

POLI TÉCNICO GUARDA

Podemos praticar este desporto de diversas maneiras. A mais inovadora é “wakeboard” e as modalidades mais clássicas são: “slalom”, “figuras”, “saltos”, “combinada ou descalça”. (ESQUI AQUÁTICO: O QUE É, O QUE VOCÊ PRECISA E ONDE PRATICAR, 2023)

Nesta atividade são precisas no mínimo duas pessoas, uma para conduzir o barco e a outra que vai nos skis a ser puxada.

Esta atividade é enquadrada na disciplina de Atividades Náuticas de Montanha sendo que não é lecionada.



Figura 16- Esqui aquático

Fonte: naturimont

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Barco;
- Viatura 4x4;
- Skis;
- Coletes;
- Águas;
- Corda de tração.

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade coloca-se o barco dentro de água e prepara-se os skis e a corda de tração.

Recebe-se os clientes faz-se uma instrução inicial e equipa-se os clientes com o EPI.

POLI TÉCNICO GUARDA

Inicia-se a atividade começando com menos velocidade com tendência a aumentar.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

No armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

3.1.2. Atividades terrestres

- Passeios BTT

O BTT (Bicicleta Todo-o-Terreno) é uma vertente da modalidade de ciclismo, em que o objetivo é fazer percursos, transpondo irregularidades e obstáculos. O BTT é praticado em estradas e trilhos de terra; em montanhas, dentro de parques e até na cidade. Envolve resistência, destreza e autossuficiência. (BTT, 2023)

Esta atividade é lecionada na unidade curricular de Bicicletas de Todo-o-Terreno (BTT).

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Bicicleta de todo-o-terreno;
- Luvas;
- Capa de gel para selim;
- Capacete de proteção;
- Mochila;



Figura 17- Bicicletas Todo-o-Terreno

Fonte: Elaboração Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

- Água em garrafas individuais e reforço alimentar;
- Kit básico de reparações;
- Kit 1^{os} socorros.

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa e nos atrelados.

Quando se chega ao local da atividade prepara-se o material e recebe-se os clientes faz-se um briefing inicial e equipa-se os clientes com o EPI.

Depois distribui-se as bicicletas aos participantes.

Realiza-se o percurso, acabando desequipam-se as pessoas e organiza-se o material nos respetivos veículos e atrelados

Quando se chega ao armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e organiza-se nos locais designados.

- **Passeios E-BTT**

O BTT (Bicicleta Todo-o-Terreno) é uma vertente da modalidade de ciclismo, em que o objetivo é fazer percursos, transpondo irregularidades e obstáculos. O BTT é praticado em estradas e trilhos de terra; em montanhas, dentro de parques e até na cidade. Envolve resistência, destreza e autossuficiência. (BTT, 2023)

Os passeios de E-BTT estão enquadrados nos passeios de BTT a única diferença é que as bicicletas usadas são elétricas e assim facilitam o



Figura 18- E Bikes

Fonte: Elaboração Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

usuário e não existe tanto esforço físico.

Esta atividade é lecionada na unidade curricular de Bicicletas de Todo-o-Terreno (BTT).

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- E-Bikes;
- Luvas;
- Capa de gel para selim;
- Capacete de proteção;
- Mochila;
- Água em garrafas individuais e reforço alimentar;
- Kit básico de reparações;
- Kit 1^{os} socorros.

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa e nos atrelados.

Quando se chega ao local da atividade prepara-se o material e recebe-se os clientes faz-se um briefing inicial e equipa-se os clientes com o EPI.

Depois distribui-se as bicicletas aos participantes.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

Ao armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

POLI TÉCNICO GUARDA

- Percursos Pedestres - Caminhada

O pedestrianismo ou caminhada pode ser definido como a atividade física de andar a pé geralmente na natureza e em caminhos tradicionais, mas também em meios urbanos. Na verdade, o pedestrianismo trata-se duma atividade multifacetada ligada às áreas do desporto, do turismo e do ambiente.

Esta atividade é turística e ambiental que consiste em percorrer percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos, preferencialmente tradicionais ou históricos, na natureza ou em meio urbano. Não envolve grandes dificuldades técnicas. (Pedestrianismo, 2023)



Figura 19- Caminhada

Fonte: Elaboração Própria

O pedestrianismo foi definido, numa primeira fase (anos 80 do século XX), pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, como “o desporto de andar a pé, geralmente na natureza e em caminhos tradicionais”. No entanto, a diversidade de motivações inerentes a essa prática tornou manifesta, passados poucos anos, a necessidade de aumentar a abrangência do que se entende por pedestrianismo, passando a designar-se como “a atividade multifacetada de andar a pé geralmente na natureza e em caminhos tradicionais, mas também em meios urbanos.” (Cuiça, 2015)

Esta atividade enquadra-se na unidade curricular de Pedestrianismo e Orientação.

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Sapatos de caminhada com borracha aderente;
- Materiais de proteção solar;

POLI TÉCNICO GUARDA

- Roupa fresca no Verão, agasalho e impermeável na Primavera, Outono e Inverno;
- Snacks;
- Kit 1^{os} socorros;
- Bastões de caminhada;
- Água;
- Veículo de apoio 4x4.

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade recebe-se os clientes faz-se um briefing inicial e disponibiliza-se água e bastões aos clientes.

Inicia-se a atividade e a meio faz-se uma pequena pausa para snacks.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

Já no armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

- **Marcação Percursos Pedestres**

Até meados dos anos 1990 a implantação de percursos pedestres em Portugal era feita “das formas mais diversas, com a utilização de cores e marcas a gosto de cada um”, desde aí, com a divulgação de princípios comuns por um ‘Pequeno Manual de Marcação’, notou-se uma uniformização dos percursos existentes.

POLI TÉCNICO GUARDA

Nesta condição de exclusividade, e à semelhança de países da Europa Ocidental associados na ERA, a FCMP cria um regulamento para a implantação e homologação dos percursos pedestres. Assim, surgem os percursos pedestres homologados, percursos balizados no terreno com as marcas da FCMP e que está conforme os princípios de Bechyně e os requisitos de qualidade, segurança dos praticantes e preservação ambiental exigidos no respetivo Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres. (Brandão, 2012)

Os percursos pedestres homologados distinguem-se dos restantes por obedecerem a um regulamento de homologação, e identificam-se pelas siglas GR[®] (Grande Rota) e PR[®] (Pequena Rota) e sinalética registada, caracterizando-se por possibilitarem a caminhada, livre de perigos objetivos e orientada (nos dois sentidos) a todos os utilizadores, estando garantidamente de acordo com a proteção ambiental e os objetivos de planeamento e ordenamento dos territórios, podendo ser lineares ou circulares e discorrer em meio urbano, rural, de montanha ou misto. Estes percursos contêm, ainda, toda a informação necessária à marcha (localização, comprimento, dificuldade, interpretação do meio, entre outras) e estão marcados de forma a poderem ser percorridos, autonomamente, por qualquer pedestrianista e sem recurso a métodos de orientação, podendo ser equiparados a instalações desportivas. (Brandão, 2012)



Os percursos de GR[®] caracterizam-se por atravessarem regiões e terem mais de 30 km de extensão, são balizados com marcas a

Figura 20- Sinalização Grande Rota
Fonte: FCMP

POLI TÉCNICO GUARDA

vermelho e branco. Algumas destas Grandes Rotas podem ser transfronteiriças, atravessando dois ou mais países da Europa, denominando-se assim por Grandes Rotas Transeuropeias. ((P.C., 2023)

Com menos de 30 km, percorridos em menos de uma jornada de marcha e marcadas a vermelho e amarelo, são as PR®. Estas identificam-se pelo número de registo concelhio e pelas iniciais do município em que se inserem (exemplo: PR® 1 – LIS “Rota da Biodiversidade”, referente à primeira rota do concelho de Lisboa que une vários pontos de interesse para a

biodiversidade da cidade). ((P.C., 2023)

Pequena Rota 



Figura 21- Sinalização Pequena Rota

Fonte: FCMP

As marcas utilizadas no terreno são nacionais e pertencem à Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, sendo protegidas por termos de propriedade. Este registo de propriedade veio defender e distinguir os percursos homologados de todos os restantes que não detêm registo nem homologação, ou seja, que não são tutelados pela FCMP e em que os princípios exigidos para a segurança e orientação do praticante e conservação do meio podem não ser devidamente respeitados. (Brandão, 2012)

Esta atividade enquadra-se na unidade curricular de Pedestrianismo e Orientação.

Material utilizado pelos Monitores:

- Material de pintura;
- Estacas e placas sinalizadoras;

POLI TÉCNICO GUARDA

- Ferramentas de limpeza.

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local visualiza-se o melhor local para colocar as marcações, marca-se e segue-se o percurso marcando-o.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

Já no armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

- Escalada desportiva em parede artificial

A escalada desportiva é uma atividade relacionada à escalada como o próprio nome indica. Esta faz com o seu público-alvo tenha uma experiência de como é fazer uma escalada com segurança em parede indoor num ambiente outdoor. Esta também é uma atividade realizada em instituições públicas e privadas, autarquias, escolas e feiras temáticas, superfícies comerciais entre outras.

A escalada pode ser definida como uma progressão, com possível risco de queda, num terreno rochoso, nevado, gelado ou misto, de inclinação acentuada, na vertical, em



Figura 22- Montagem da parede de escalada

Fonte: Elaboração Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

subprumo ou mesmo em teto, usando os pés e as mãos e geralmente também material de segurança e/ou progressão. (Dias, 2022)

Esta atividade enquadra-se na disciplina de Escalada.

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Travessas;
- Obliquas;
- Prumos;
- Placas da parede;
- Material para escorar;
- Arneses;
- Capacetes;
- Kit 1^{os} socorros;
- Material de escalada (mosquetões, oitos, grigri, roldanas);

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade procura-se o melhor local para colocar a estrutura, de seguida monta-se e escora-se.

Recebe-se os clientes faz-se um briefing inicial e equipa-se os clientes com o equipamento de proteção individual.

Inicia-se a atividade subindo sempre com segurança de baixo, chegando ao topo o segurador faz descer o participante em rappel em molinete.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

POLI TÉCNICO GUARDA

No armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

- Escalada desportiva em parede artificial seguida de slide

A escalada desportiva em parede artificial seguida de slide, é muito parecida com a atividade escalada desportiva em parede artificial com o acréscimo do slide. O seu público-alvo para além de poder realizar a escalada, pode também realizar o slide quando chegar o topo da parede. Esta também é uma atividade realizada em instituições públicas e privadas, autarquias, escolas e feiras temáticas, superfícies comerciais entre outras.

Esta atividade enquadra-se nas unidades curriculares de Escalada e Manobra com Cordas.

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Travessas;
- Obliquas;
- Prumos;
- Placas da parede;
- Material para escorar;
- Arneses;
- Capacetes;
- Corda para slide;
- Material de escalada (mosquetões, oitos, grigri, roldanas);
- Kit 1^{os} socorros;
- Material para tencionar slide.



Figura 23- Parede de escalada com slide

Fonte: Elaboração Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade procura-se o melhor local para colocar a estrutura, de seguida monta-se e escora-se.

Em seguida tenciona-se o slide nos pontos previamente decididos com a técnica desmultiplicação de forças.

Recebe-se os clientes faz-se um briefing inicial e equipa-se os clientes com o EPI.

Inicia-se a atividade subindo sempre com segurança de baixo, chegando ao topo o monitor que está no cimo da parede coloca o participante no sistema de slide.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

No armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

3.1.3. Atividades de animação

- Paintball

O Paintball é um jogo de ação e estratégia, que desenvolve nas pessoas um espírito de equipa, responsabilidade, liderança e tomada de decisões sob condições de pressão psicológica.



Fonte: Elaboração Própria

Figura 24- Capacetes Paintball

POLI TÉCNICO GUARDA

É jogado com equipamento de proteção e uma arma que dispara bolas de tinta, que rebentam aquando do seu impacto, marcando a zona atingida. (Parque Aventura Sniper, 2023)

Esta atividade enquadra-se na disciplina de Jogos de Dinâmica de Grupos sendo que não foi lecionada.

Material utilizado pelos clientes:

- Marcador com 150 bolas de tinta;
- Loaders;
- Garrafa de ar comprimido;
- Fato camuflado completo;
- Colete de proteção do tronco;
- Máscara de proteção e viseiras;
- Kit 1^{os} socorros;
- Bandeiras para jogos;
- Braçadeiras;
- Caixa de ferramentas.



Figura 25- Pistolas Paintball

Fonte: Elaboração Própria

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade prepara-se todo o material necessário para a atividade e delimita-se a área de jogo.

Recebe-se os clientes faz-se um briefing inicial explicando as regras do jogo e equipa-se os clientes com o EPI e são feitas as equipas.

POLI TÉCNICO GUARDA

Inicia-se a atividade fazendo jogos de 7 minutos cada um, ganha a equipa que ao fim do tempo de jogo tem mais elementos em jogo

No fim da atividade desmontamos e arrumamos todos os equipamentos e regressamos aos veículos.

Chegando ao armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

- Insufláveis

Esta atividade é uma grande atração das crianças, procurado e desejado por todos.

Causa-lhes uma grande alegria e vontade de saltar e sentirem-se totalmente livres. Para porem prática esta atividade, é preciso que o monitor tenha uma grande atenção para com todas as crianças que se encontram quer no insuflável, quer ao seu redor.

Os participantes perdem um pouco a noção dos seus movimentos e muitas vezes acabam por ir em direções não desejadas, o que pode ferir não só a si como também a outros participantes. Esta atividade enquadra-se na unidade curricular de Jogos de Dinâmica de Grupos.

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Insufláveis;
- Ventilador;
- Extensões elétricas;



Figura 26- Insufláveis

Fonte: Elaboração própria

POLI TÉCNICO GUARDA

- Material para escorar;
- Alcatifas;
- Kit 1^{os} socorros.

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade escolhe-se o local para colocar o insuflável e prepara-se.

Recebe-se os clientes e explica-se as regras de utilização.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

No armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

- Trampolino

O Trampolino consiste num sistema de camas elásticas que permite desfrutar a liberdade e sensação de estar nas alturas com máxima segurança e assim realizar múltiplos saltos presos por elásticos utilizando um trampolim. (AIR BUNGEE, 2023)

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 27- Trampolino

Fonte: naturimont

Esta também é uma atividade realizada em instituições públicas e privadas, autarquias, escolas e feiras temáticas, superfícies comerciais entre outras.

Esta atividade enquadra-se na disciplina de Jogos de Dinâmicas de Grupo.

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Atrelado do trampolino;
- Kit 1^{os} socorros;
- Camas elásticas;
- Elásticos;
- Motores;
- Arneses.

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade procura-se o melhor local para colocar a estrutura, e monta-se.

POLI TÉCNICO GUARDA

Recebe-se os clientes faz-se uma breve instrução e equipa-se os clientes com o EPI.

Inicia-se a atividade com uma duração temporizada.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

No armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

- Tiro com arco

O tiro com arco é uma atividade que tem como objetivo através de um arco e flechas e acertar no alvo colocado a uma certa distância. É um desporto completo que usa todo o corpo para o tiro: a parte superior do corpo para manter o arco e puxar a corda, a parte inferior do corpo para suporte e estabilidade. E os tendões dos dedos, ombros e braços também são postos à prova para uma melhor coordenação dos movimentos e do equilíbrio. (TIRO COM ARCO, 2023)

Esta atividade enquadra-se na unidade curricular de Jogos de Dinâmicas de Grupo.

Material utilizado pelos Monitores e Clientes:

- Arco;
- Flexas;
- Rede de proteção;
- Alvo e seu suporte;
- Kit 1^{os} socorros.



Figura 28- Tiro com arco

Fonte: Elaboração Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Realização da atividade:

No dia anterior o material é todo preparado e arrumado nas viaturas da empresa.

Quando se chega ao local da atividade prepara-se a atividade, colocando o alvo num local adequado e colocando uma rede de proteção.

Quando os clientes chegam só entra um de cada vez para o local assinalado, o monitor fornece o arco e as flechas e dá uma breve instrução de como proceder. No fim este participante sai e dá lugar a outro.

No fim da atividade recolhemos os equipamentos e regressamos aos veículos.

No armazém faz-se a manutenção dos equipamentos e coloca-se tudo nos locais designados.

3.2. Atividades administrativas

No estágio realizei atividades administrativas relacionadas à atividade da empresa e que precisam ser feitas para cativar público-alvo e para fazer as atividades acontecer.

Distribuí flyers (**Anexo II**) nos alojamentos locais, enviei emails para hotéis e alojamentos locais. Realizei também o planeamento de algumas atividades (**Anexo III**) entre outras tarefas.

- Aluguer de Bicicletas

Em contexto do funcionamento da loja, a sua principal atividade é o aluguer de bicicletas, bicicletas elétricas ou de estrada. Quando se realiza um aluguer é necessário em primeiro lugar dar ao cliente uma folha para assinar com os seus elementos identificativos, assim como a quantidade e tipo de material que

POLI TÉCNICO GUARDA

aluga, após isto o responsável entrega ao cliente todo o material necessário, desde a bicicleta adequada à estatura deste, mas também o restante material necessário para um passeio de bicicleta, que inclui o capacete, um cadeado, um kit de reparações em caso de furo de pneu. É também dada uma breve explicação de como funciona a bicicleta e algumas recomendações de onde andar e de testar a bicicleta antes de sair para explorar o meio. Quando os clientes retornam com o material é sempre necessário verificar o estado do mesmo para se perceber se este está todo em ordem e se nada está danificado.

- Aluguer de Canoas

O aluguer de canoas funciona maioritariamente em contexto do Centro Náutico, mesmo sendo possível fazer o aluguer diretamente na loja, neste caso o que diferencia o aluguer de um ponto para o outro é o facto de após a realização do aluguer ser necessária a deslocação até ao Centro Náutico para poder colocar o material na água. O aluguer é inserido diretamente no sistema da empresa e colocado na ficha presente no Centro Náutico.

3.3. Outras atividades

Quando não havia atividades a desenvolver, ocupava o meu tempo a desempenhar outras funções desde a manutenção de todo o material, limpeza do armazém e das viaturas da empresa. Estas atividades permitiram-me estar em constante movimento no decorrer do estágio.

Para além dessas atividades aprendi a trabalhar com o sistema de faturação e ATM, aprendi a atrelar os atrelados e assim tornar-me autónomo e mais tarde desenvolvi essa atividade sem supervisão. Coloquei o barco na água ao fim de preparar o cais da junqueira na época alta. Remendei e coloquei câmaras de ar. E também realizei duas formação.

POLI TÉCNICO GUARDA

4. Atividades desenvolvidas

Parte do estágio foi passado na loja a planear atividades, logística, contactar os clientes e divulgação. Também eram feitos o planeamento e a preparação das atividades. Já a outra parte era desenvolvida em atividades práticas. Nas tabelas a seguir apresento as horas de atividades práticas desenvolvidas.

Tabela 1- Atividades aquáticas

Atividades	Nº de atividades	Nº de participantes	Tarefa desempenhada	Duração da atividade	Horas de atividades
Canyoning	1	12	Responsável pelo material ou ajudante do monitor	3h a 8h	6h
Canoagem	15	2 a 30	Responsável pelo material ou ajudante do monitor e planeamento da atividade	1h a 2h30min	34h50min
Sky aquático	2	2 a 4	Responsável pelo material	1h	2h
Flyboard	3	2 a 4	Responsável pelo material	30 min	1h30min
Manutenção	-	-	-	-	25h
Planeamento	-	-	-	-	30h
Total de horas			99h20min		

Fonte: Elaboração própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Tabela 2- Atividades terrestres

Atividades	Nº de atividades	Nº de participantes	Tarefa desempenhada	Duração da atividade	Horas de atividades
Passeios BTT/ E-BTT	20	2 a 20	Responsável pelo material ou monitor e planeamento da atividade	2h a 2h30min	46h
Pedestrianismo	20	2 a 20	Responsável pelo material ou monitor e planeamento da atividade	2h	40h
Marcação de percursos pedestres	-	-	Monitor	-	20h
Parede de escalada com slide	4	30	Montagem da parede e Monitor	3h a 1 dia	32h
Parede de escalada sem slide	2	30	Montagem da parede e Monitor	3h a 1 dia	16h
Manutenção	-	-	-	-	25h
Planeamento	-	-	-	-	40h
Total de horas			219h		

Fonte: Elaboração própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Tabela 3- Atividades de animação

Atividades	Nº de atividades	Nº de participantes	Tarefa desempenhada	Duração da atividade	Horas de atividades
Trampolino	3	30	Montagem da parede e Monitor	3h a 1 dia	24h
Paintball	1	20	Montagem do campo, preparação do material	3h	3h
Insufáveis	3	30	Montagem do insufável e monitor	3h a 1 dia	24h
Tiro com arco	2	25	Preparação da atividade e monitor	3h a 1 dia	16h
Planeamento	-	-	-	-	15h
Manutenção	-	-	-	-	20h
Total de horas			102h		

Fonte: Elaboração Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Tabela 4- Atividades administrativas

Atividades	Nº de atividades	Nº de participantes	Tarefa desempenhada	Duração da atividade	Horas de atividades
Aluguer de canoas	-	-	Monitor	-	30h
Aluguer de bicicletas	-	-	Monitor	-	50h
Total de horas			80h		

Fonte: Elaboração própria

POLI TÉCNICO GUARDA

5. Aprendizagens e dificuldades sentidas

Em relação à equipa da Naturimont não tenho nada a apontar. Senti-me sempre integrado e acolhido ao longo do estágio. Sem dúvidas que é uma equipa bem-disposta, unida e com elevado companheirismo.

Ao longo do desenvolvimento das atividades sinto que tive sempre um bom desempenho, estando sempre em constante aprendizagem, assinalando quase sempre pontos positivos e negativos. Os aspetos positivos foram o meu desempenho a realizar todas as tarefas que me foram propostas. Sinto que consegui realizar todas as tarefas com sucesso dando sempre o meu melhor e mostrando-me sempre motivado e empenhado. Em todo o estágio sempre me fizeram sentir à vontade, mostrando confiança em mim e dando-me independência para desenvolver as tarefas.

Já o aspeto negativo foi não conhecer plenamente o meio onde estavam inseridas as atividades. Contudo ao longo do tempo fui conhecendo cada vez melhor o meio e desenvolvi capacidades para contornar esse aspeto negativo.

A nível de aprendizagem apliquei em prática conhecimentos dados em aula fazendo com que desenvolvesse mais capacidades e aprendesse sempre mais do que estava a fazer. Aprendi também a lidar com os clientes em diversas situações desenvolvendo mais capacidades de comunicação e de resolução de problemas. Como muitos clientes eram estrangeiros, desenvolvi mais o nível linguístico e aprendi o inglês mais técnico desta área.

POLI TÉCNICO GUARDA

6. Formações realizadas

Como já referido anteriormente durante o estágio realizei duas formações, o Curso de Nadador Salvador e assisti à conversa de montanha do mês de março, com o tema “Segurança e Resgate em atividades de montanha”.

- Curso Nadador Salvador

O curso de Nadador Salvador que realizei durante o estágio teve uma carga horária de 150 horas. Os principais objetivos desta formação foram:

- Aprender técnicas de salvamento;
- Aprender primeiros socorros;
- Identificar os diferentes equipamentos de salvamento, entre outros.

Como durante o estágio realizei várias atividades aquáticas (Canyoning, Canoagem, entre outras) esta formação foi uma mais-valia. Obtive mais qualificações para tornar as atividades aquáticas mais seguras e saber agir caso acontecesse algum incidente.



Figura 29- Formação Nadador Salvador

Fonte: Elaboração Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

- Conversa de montanha com o tema “Segurança e Resgate em atividades de montanha”

A conversa de montanha do mês de março foi realizada pela GNR e os palestrantes convidados foram Miguel Caridade do Parque Nacional da Peneda-Gerês, Elísio Roque da Serra da Estrela, e António Monteiro da Ilha da Madeira. Estes começaram por apresentar a Unidade de Emergência de Proteção e Socorro. Em seguida, apresentaram informação e esclarecimentos sobre as atividades de montanha, o resgate, a prevenção e outras atividades desenvolvidas neste tipo de operações. Os palestrantes também abordaram onde obtiveram o seu conhecimento e técnicas.

Como no estágio realizei várias atividades terrestres ligadas à montanha (pedestrianismo, BTT, E-BTT, etc.), assistir a esta conversa foi uma mais-valia porque fiquei com mais conhecimento para proceder ao resgate e à prevenção de atividades feitas na montanha.



Figura 30- Conversa de montanha

Fonte: Facebook Escola de Montanha

POLI TÉCNICO GUARDA

Reflexão Final

Após fazer um balanço e no final das 750 horas de estágio, sinto que foi uma experiência positiva, que me permitiu desenvolver competências a nível pessoal e a nível profissional. Durante o estágio realizei todas as tarefas com a maior dedicação e empenho.

A oportunidade de realizar o estágio numa entidade que realiza atividades de turismo tão diferentes tornou o estágio rico em experiências novas e diferentes. Fez com que houvesse contacto direto com o cliente e tive de assumir responsabilidades para os clientes tivessem a melhor experiência e caso acontecesse alguma coisa, tivesse soluções bem pensadas e seguras.

Em relação à equipa da Naturimont sinto que criei uma boa relação com todos os membros e fui bem integrado. No início comecei por ser um bocadinho resguardado pela equipa por algumas atividades terem um pouco de risco, mas depois comecei a realizar todas as atividades ou a dar suporte às mesmas.

Senti que durante todo o estágio estive em constante aprendizagem. Consegui aplicar na prática tudo o que demos em aula e aprender ainda mais, pois só na prática é que é possível ver como as coisas são realizadas e como atuar em diversas situações.

O estágio foi uma parte muito importante e enriquecedora do curso pois permite desenvolver muitas capacidades e aprender novas. Este foi importante para desenvolver mais o meu nível de inglês, visto que, mais de 80% dos clientes da entidade são estrangeiros. Com isto, sinto que conclui o estágio e o curso com mais capacidades e mais desenvolvido tanto a nível pessoal como profissional.

POLI TÉCNICO GUARDA

Bibliografia

(P.C., J. 2. (08 de 06 de 2023). *Canyoning*. Obtido de FCMP:
<https://www.fcmpportugal.com/modalidades/canyoning/>

(08 de 06 de 2023). Obtido de Portal Turístico do Douro:
<https://www.roteirododouro.com/rio-douro>

(13 de 06 de 2023). Obtido de Wikipédia:
https://pt.wikipedia.org/wiki/Percurso_pedestre

AIR BUNGEE. (17 de 06 de 2023). Obtido de Centro Aventura:
<https://centroaventura.pt/team-member/air-bunjee/>

Brandão, B. d. (2012). *Avaliação da qualidade dos percursos* .

BTT. (12 de 06 de 2023). Obtido de Desporto Escolar:
<https://desportoescolar.dge.mec.pt/btt>

Concelho de Lamego. (03 de março de 2023). Obtido de Municipio de Lamego:
<https://www.cm-lamego.pt/municipio/concelho>

Costa, M. (2019). *Manual do Guia do Canyoning*. Viana do Castelo: Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Cuiça, P. (2015). *Passo a Passo- Manual de Caminhada e Trekking*. Lisboa: A Esfera dos Livros.

Dias, V. (2022). *Guia Prático de Escalada*. Cascais: Associação Desportos Aventura Desnível – Edições Desnível Aventura.

ESQUI AQUÁTICO: O QUE É, O QUE VOCÊ PRECISA E ONDE PRATICAR.
(11 de 07 de 2023). Obtido de The Indian Face+:
<https://theindianface.com/pt-pt/blogs/news/esqui-acuatico-que-es-que-necesitas-y-donde-practicarlo>

POLI TÉCNICO GUARDA

GR's e PR's - Marcação de Percursos Pedestres. (13 de 06 de 2023). Obtido de Clube de atividades ao ar livre: <https://clubearlivre.org/projectos/GRs>

Montanheiros, O. (17 de 06 de 2023). *PEDESTRIANISMO.* Obtido de Clube Desportivo Montanheiros: <http://www.montanheiros.com/cdm-quem-somos/pedestrianismo/>

naturimont. (08 de 06 de 2023). Obtido de naturimont: <https://www.naturimont.com/>

Parque Aventura Sniper. (13 de 06 de 2023). Obtido de PAINTBALL: <https://www.sniper.pt/parqueaventura18/project/paintball/>

Pedestrianismo. (17 de 06 de 2023). Obtido de Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal: <https://www.fcportugal.com/modalidades/pedestrianismo/>

Portal Aventuras. (08 de 06 de 2023). Obtido de Sobre a Canoagem: <http://portalaventuras.pt/sobre-a-canoagem/>

Portal Turístico do Douro. (03 de março de 2023). Obtido de Rio Douro: <https://www.roteirododouro.com/localidades/peso-da-regua>

Régua, C. P. (08 de 06 de 2023). *RÉGUA, CAPITAL DO DOURO VINHATEIRO!* Obtido de My Best Hotel: <https://www.mybesthotel.eu/o-que-visitar/turismo-regua-douro-vinhateiro>

Serra das Meadas. (08 de 06 de 2023). Obtido de All About Portugal: <https://www.allaboutportugal.pt/pt/lamego/recursos-naturais/serra-das-meadas>

TIRO COM ARCO. (17 de 06 de 2023). Obtido de Decathlon: https://www.decathlon.pt/sport/c0-todos-os-desportos/c1-tiro-com-arco/_/N-2j1e8i

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexos

POLI TÉCNICO GUARDA

Lista de anexos

Anexo I – Plano de Estágio


Anexo II – Distribuição de Flyers

Anexo III – Planeamento de atividades

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo I – Plano de Estágio

POLI TÉCNICO GUARDA

POLI TÉCNICO GUARDA	PLANO DE TRABALHO Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	MODELO EA.125.07 2022 / 2023
	Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.	
Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ Informação adicional: (se aplicável) Designação: _____ Ano curricular: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período		
1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES		
Estudante: <u>Vanca Pedro Loureiro Silva</u> Curso: <u>Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha</u> N.º de estudante: <u>1706343</u> Docente orientador(a): <u>Alexandre Divigneau</u> Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Alberto João Vicente Castro</u>		
2. PLANO DE TRABALHO		
<ul style="list-style-type: none"> - Manutenção e organização de Material - Acompanhamento e enquadramento de Atividade - Relação colaborativa com cliente - Aprendizagem e desenvolvimento de Atividades - Trabalho em equipa 		
3. DATAS E ASSINATURAS		
O(A) Estudante Data: <u>10-02-2023</u> Assinatura: <u>Van - SL</u> (assinatura)		
O(A) Docente Orientador(a) Data: <u>10-02-2023</u> Assinatura: <u>Alexandre Tronca Pedro Dorge</u>		
O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) Data: <u>10-02-2023</u> Assinatura: _____		
 <p> DESPORTO, AVENTURA E TURISMO Associação de Turismo de Portugal Turismo de Portugal Turismo de Portugal Turismo de Portugal </p>		

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo II- Distribuição de Flyers

POLI TÉCNICO GUARDA



POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo III – Planeamento de atividades

POLI TÉCNICO GUARDA



Planeamento de atividade

Data Da atividade: 12/06/2023

Local: Marina da Afurada- Vila Nova de Gaia

Horário: 14:45h- 17:45h

Duração: 3 horas

Tipo de atividade: Team Building: Passeio BTT/ canoagem

Informação Clientes

Empresa intermediária: Pinhal Tour

Nacionalidade dos clientes: Francesa

Número de participantes: 100

Metodologia da atividade: Divisão do grupo em 2 subgrupos de 50 participantes cada, cada subgrupo irá realizar cada uma das atividades por vez, com a duração de 1 hora e meia cada atividade.

Cronograma da Atividade:

Hora: 9:00h

Local do encontro: Sede da Naturimont, Britiande

Chegada ao local da atividade: 11:00h

Disposição do material no local e montagem de tendas de apoio: 11:15h- 12:30h

Almoço: 12:30h- 14:00h

Chegada e receção dos clientes: 14:45h

Distribuição dos clientes pelas atividades e Briefing inicial: 14:45h

Início das atividades: 15:00h

Rotação entre os grupos de cada atividade: 16:30h

Final das atividades: 18:00h

Fim dos nossos serviços: 18:15h

Recolha dos equipamentos utilizados:

Regresso ao ponto de encontro: 21:00h

Recursos Humanos:

- 2 Coordenadores (1 cada atividade)
- 4 Guias de BTT
- 3 Guias de Canoagem

Recursos Materiais:

BTT

- 50 Bicycletas para os clientes
- 3 Bicycletas para os guias
- Viatura de apoio
- 50 Capacetes para os clientes
- 3 Capacetes para os guias

Canoagem

- 25 Canoas de 2 lugares
- 3 Individuais guias
- Moto de água para se gurançana água
- 50 Coletes
- 3 Coletes para os guias
- 50 Pagaias
- 3 Pagaias de monitor
- 2 Tendas

Material para cada guia de BTT:

- Mochila
- Rádio Portátil
- Kit de primeiros socorros
- Kit de reparação de furos (remendos, cola, chave multifunções, desmontas, bomba de ar)
- Garrafas de Água

Material para cada guia de canoagem:

- Colete de guia
- Corda de arremesso
- Rádio Portátil Prova de água
- Garrafas de Água