



IPG

**Politécnico
da Guarda**

Escola Superior
de Educação,
Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Desportos de Montanha

João Luís Vieira Marques

setembro | 2017





INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**CAPITÃO DUREZA – ORGANIZAÇÃO DE
DESPORTOS DE AVENTURA, LDA**

JOÃO LUÍS VIEIRA MARQUES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU 5

EM TESP DESPORTOS DE MONTANHA

Setembro, 2017



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CAPITÃO DUREZA – ORGANIZAÇÃO DE DESPORTOS DE AVENTURA, LDA

Relatório elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Formação em Contexto de Trabalho, do Curso de Técnico Especializado Superior Profissional (TESP) em Desportos de Montanha, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda

Orientador: Professor Jorge Casanova

João Luís Vieira Marques

Relatório para a obtenção do grau 5

Setembro, 2017

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

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

Curso Técnico Superior Profissional: Desportos de Montanha

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutora Natalina Casanova

Docente Orientador: Professor Jorge Casanova

Entidade Recetora: Capitão Dureza- Organização de Desportos de Aventura, Lda.

Morada: Rua Principal, 64 C - Telhado - 3360-062 Figueira de Lorvão - Portugal

Telemóvel: 919079852

Correio Eletrónico: info@capitaodureza.com

Site: www.capitaodureza.com

Supervisor e Responsável: Rui Lopes

Duração do Estágio: 750 Horas

Data de início: 6 de março

Data de Finalização: 30 de junho

Aluno Estagiário: João Luís Vieira Marques

Número do aluno: 5008788

Email do aluno: jlvm.cnt@gmail.com

Função: Monotorização das atividades da entidade

AGRADECIMENTOS

Começaria por agradecer ao meu orientador de estágio, Prof. Jorge Casanova, pelo seu trabalho, pela sua compreensão, pela sua paciência e pela sua disponibilidade em dar-me resposta às várias dúvidas que eu sentia na elaboração e finalização do meu relatório de estágio, sem a sua ajuda teria sido muito mais difícil a sua concretização.

Queria agradecer a todos os professores do meu curso do Instituto Politécnico da Guarda que, através dos seus conhecimentos na área, tornaram o meu percurso como estagiário muito mais competente e capaz de realizar as atividades de desportos de montanha (aventura) inseridos no meu local de estágio.

À minha família, especialmente à minha mãe e ao meu pai, por toda a educação e valores transmitidos, por toda a preocupação e disponibilidade nesta minha etapa bastante importante na minha vida e pelo apoio todo prestado para a conclusão desta fase.

À minha namorada, que sempre me acompanhou e me deu bastante força e coragem para não me deixar desistir desta etapa fulcral da minha vida, pelo apoio, carinho e compreensão proporcionado todos os dias do meu estágio.

Depois queria destacar o meu supervisor de estágio – Rui Lopes – pela quantidade e qualidade de conhecimentos transmitidos na área, pelo apoio prestado para me tornar melhor, pela boa disposição e pelos bons conselhos que foram muito importantes no que toca ao saber estar perante os clientes.

RESUMO

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do 4º semestre do curso Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Neste mesmo documento foi abordado tudo aquilo que realizei enquanto estagiário na empresa Capitão Dureza – Organização de Desportos de Aventura, Lda., entre a data de início de 8 de março à data de término 31 de junho, realizando numa média de 8 horas diariamente com duração de 750 horas.

A Capitão Dureza presta serviços na área de Desportos de Aventura e Animação Turística apresentado para os seus clientes uma vasta gama de atividades que se desenvolvem em meio aquático e terrestre.

Dentro desta empresa, vou descrever todo o trabalho realizado e o acompanhamento das atividades desenvolvidas, nomeadamente na receção dos clientes e na organização das atividades, mas também vou relatar a minha evolução enquanto estagiário das minhas aprendizagens adquiridas ao longo de todo o curso em causa.

Palavras-chave: Estágio; Desportos de Aventura; Capitão Dureza.

ÍNDICE

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO	iii
AGRADECIMENTOS	iv
RESUMO	v
ÍNDICE DE TABELAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
INTRODUÇÃO	1
1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTÁGIO	3
1.1. Caracterização do Meio Envoltente	3
1.2. Caracterização Interna do Local de Estágio	4
1.2.1. Infraestruturas	5
1.2.2. Atividades Capitão Dureza	6
1.2.3. Preçário das Atividades	9
2. OBJETIVOS DE ESTÁGIO	10
2.1. Objetivos Gerais	10
2.2. Objetivos Específicos	10
2.3. Objetivos Pessoais	10
3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	11
3.1. Rafting	12
3.2. Canyoning	13
3.3. Descidas de rios em Caiaque	14
3.4. Passeios Todo o Terreno	15
3.5. Paintball	15
3.6. Caminhadas	16
3.7. Atividades com cordas e Jogos de Dinâmica de Grupos	16
3.8. Tarefas Complementares às Atividades	17
4. REFLEXÃO CRÍTICA	18
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
6. ANEXOS	20

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Preçário de Atividades.....	17
Tabela 2: Contabilização do nº de atividades realizadas.....	19

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Brasão do Concelho de Penacova.....	11
Figura 2: Bandeira da Penacova.....	11
Figura 3: Mapa do Concelho de Penacova.....	11
Figura 4: Logotipo da Capitão Dureza.....	12
Figura 5: Sala “Água”.....	13
Figura 6: Sala “Água”.....	13
Figura 7: Sala “Terra”.....	13
Figura 8: Sala “Terra”.....	13
Figura 9: Sala “Terra”.....	13
Figura 10: Sala Arrumação.....	13
Figura 11: Embarcação de Rafting.....	20
Figura 12: Ribeira de Vessadas.....	21
Figura 13: Rio Teixeira.....	21
Figura 14: Descida do Mondego.....	22

INTRODUÇÃO

O presente relatório surgiu no âmbito do estágio curricular do 2º ano (4º semestre) do curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e realizado no Instituto Politécnico da Guarda. Neste sentido, o presente relatório aborda a sua evolução realizada na empresa Capitão Dureza – Organização de Desportos de Aventura, Lda., entidade ligada à vertente do Turismo Ativo e Desportos de Natureza. O estágio teve um período de trabalho de quatro meses, iniciando no dia 6 de março com término a 30 de junho.

O estágio, na minha perspetiva, é um dos pontos mais importantes na vida de um estudante, pelo simples fato de ser a primeira convivência com o nosso mercado profissional de trabalho em causa, e por ser a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, bem como, a demonstração das nossas capacidades como futuros trabalhadores na área.

Segundo o Decreto-Lei n.º 66/2011, de 1 de junho, “O estágio profissional, para os efeitos do presente decreto-lei, consiste na formação prática em contexto de trabalho que se destina a complementar e a aperfeiçoar as competências do estagiário, visando a sua inserção ou reconversão para a vida ativa de forma mais célere e fácil ou a obtenção de uma formação técnico-profissional e deontológica legalmente obrigatória para aceder ao exercício de determinada profissão.”

Desde muito cedo possuo inato fascínio por atividades de aventura, por estas me permitiram ter um contato estrito com a Natureza, ao mesmo tempo que me fazem disfrutar de momentos únicos e alguns cheios de adrenalina, daí a escolha do curso Desportos de Montanha, onde englobaria todas essas atividades onde são realizadas ao ar livre.

Relativamente à escolha do local de estágio, tive alguns elementos a ter em conta, gostaria que o local de estágio fosse mais ou menos perto da minha residência para reduzir custos de deslocação ou de alojamento e, por fim, procurava um local de estágio onde as atividades mais predominantes fossem os desportos onde me sentia mais seguro e onde teria mais conhecimentos a nível prático e teórico para exercer uma melhor ajuda nas atividades que, são eles, canoagem e bicicletas todo o terreno, mas também com algumas atividades não praticadas no curso com o intuito de atingir um maior leque de conhecimentos para retirar o maior proveito desta experiência profissional, para depois investir e encaminhar o meu futuro profissional nesta área.

Depois dos estágios propostos pela professora Natalina Casanova, coordenadora do curso desportos de montanha, nenhuma das propostas sugeridas teriam os elementos que considere, posto isto, surgiu uma ideia de local de estágio, por parte da professora de turismo, onde concluí que a empresa Capitão Dureza reunia todas as condições favoráveis relativamente àquilo que tinha estabelecido e, acima de tudo, as atividades da empresa enquadravam-se, na totalidade, aos meus objetivos pessoais e profissionais e, por ser, também, uma empresa com mais de 20 anos de experiência e com reconhecimento em Portugal.

A Capitão Dureza oferece várias atividades aos seus clientes, das quais as atividades que são realizadas em meio aquático, rafting, canyoning, descidas de rio em caiaque e, as atividades terrestres, passeios de jipe, passeios de bicicletas todo o terreno, passeios de mota4, caminhadas, paintball, jogos de dinâmica de grupos e atividades com corda.

Este documento visa apresentar de forma direta e concisa de toda a informação relativamente ao meu estágio, começando pela empresa abordando a sua minuciosa caracterização, transpassando pelos meus objetivos de estágio, complementando todas as atividades desenvolvidas e realizadas por mim e indicando as aprendizagens efetuadas durante as 750 horas de estágio.

1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTÁGIO

1.1. Caracterização do Meio Envolverte

A Freguesia de Penacova dista cerca de 20 quilómetros de Coimbra e 15 do Luso. Localizada na margem direita do rio Mondego, abrange as povoações de Agua do Soito, Azenha do Rio, Belfeiro, Besteiro, Boas Eiras, Carvalhal de Mançores, Carvoeira, Casal de Stº Amaro, Casalito, Chã, Chainho, Cheira, Felgar, Ferradosa, Galiana, Gondelim, Hospital, Penacova, Ponte, Quinta da Ribeira, Quinta dos Penedos, Riba de Baixo, Riba de Cima, Ribela, Ronqueira, Sanguinho, Soito, Travasso, Vale de Gonçalo, Várzea e Vila Nova. Confina com as Freguesias de Figueira de Lorvão, Lorvão, Oliveira do Mondego, Sazes de Lorvão, Friúmes, Carvalho, todas elas pertencentes ao Concelho de Penacova, e com a Freguesia de Arrifana, Concelho de Vila Nova de Poiares.

O clima e a geografia do território proporcionam, a quem visita a Freguesia de Penacova, espaços únicos para a prática de atividades em contacto direto com a Natureza: Canoagem, Kayaking, BTT, Slide, Rappel, Escalada, Circuitos Pedestres, Pesca, Natação. A oferta é diversificada e permite que os que nos visitam possam desfrutar de uma intensa Jornada Radical.



Figura 1: Brasão do Concelho de Penacova

Fonte:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Penacova>



Figura 2: Bandeira da Penacova

Fonte:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Penacova>

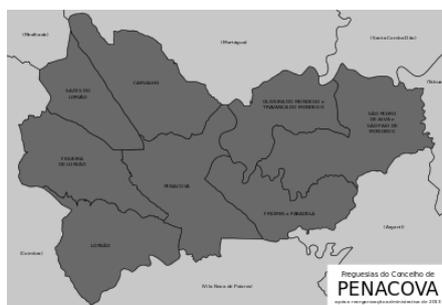


Figura 3: Mapa do Concelho de Penacova

Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Penacova>

1.2. Caracterização Interna do Local de Estágio

A Capitão Dureza - Organização de desportos de Aventura, Lda., iniciou a sua atividade em maio de 1995, contando neste momento com 22 anos de experiência no terreno. Encontra-se sedeadada na Figueira da Foz, com as instalações localizadas em Telhado, Penacova, na Rua Principal 64C, 3360-062 Figueira de Lorvão e apresenta-se como uma empresa prestadora de serviços na área de atividades desportivas e animação turística, para além dos incentivos, formação vivencial e aluguer e enquadramento de estruturas de animação. Opera em todo o país, com especial incidência na região norte e centro de Portugal, e além-fronteiras. Tem como missão proporcionar experiências gratificantes num contexto lúdico ou formativo, promovendo o bem-estar e o contacto com a natureza, com a máxima qualidade e profissionalismo. A vertente do Turismo Ativo é a base mais explorada na Capitão Dureza, disponibilizando muitas atividades a esse nível.

Aposta sempre na melhoria e desenvolvimento da formação dos seus monitores/colaboradores e dos seus serviços prestados, procurando estar atualizada face ao mercado existente, para que, assim, consiga potenciar experiências únicas e diferenciadas aos participantes, para que levem consigo em cada atividade um espírito divertido, aberto, integrativo, de companheirismo, confiança e, acima de tudo, consciência e responsabilidade.

A segurança dos participantes é alvo de extrema preocupação, sendo que é dos componentes mais trabalhados e pelo qual são investidos mais recursos dentro da organização, havendo análise constante dos riscos possíveis para que os mesmos sejam precavidos. A autenticidade deste fator reflete-se pela verificação das zero participações reportadas às agências de seguro desde o primeiro dia de atividade até aos dias de hoje. Além disto, o equipamento é devidamente certificado pelas normas europeias de segurança e o planeamento das atividades ao pormenor contribui de forma decisiva para assegurar a segurança e sucesso total das ações.

A comprovada satisfação do cliente alcança-se através da criação de um bom desempenho dos serviços prestados, em todas as suas etapas, de modo a que se consiga ultrapassar as suas expectativas para gerar um futuro de bom relacionamento.

Um dos princípios da Capitão Dureza é o Turismo sustentável, pelo que as atividades são planeadas e realizadas tendo em conta a sua tipologia e o habitat em que são praticadas, estando patente a preocupação e proteção ambiental, minimizando possíveis danos e alertando a consciência ambiental dos participantes.

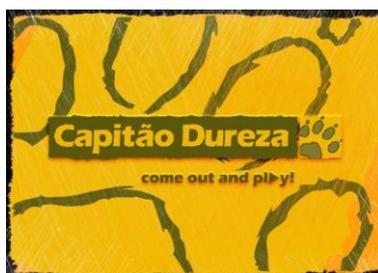


Figura 4: Logotipo da Capitão Dureza

Fonte: www.capitaodureza.com

1.2.1. Infraestruturas

As instalações consistem num armazém destinado à arrumação e manutenção de todos os materiais para todos os tipos de atividades, devidamente separado por categorias.

O armazém tem três salas especificamente para arrumação de matérias, são elas:

- Sala “Água”: onde contém todos os fatos neoprene, todos os capacetes de canoagem, todas as meias neoprene, todos os anoraks e todos os coletes de canoagem e de rafting devidamente separado por tamanhos (figura 5 e 6);



Figura 5: Sala “Água” Figura 6: Sala “Água”

- Sala “Terra”: onde contém todo o material usado no paintball, desde as máscaras de proteção de rosto, as pistolas, as botijas de CO2 para disparar, as ammo box para pôr as bolas de tinta, os coletes de proteção, as balas de tinta e os casacos para diferenciar as equipas, onde contém todos os capacetes de canyoning, bicicletas todo terreno e de mota 4 e todo o material utilizado na escalada, desde os arneses, todo o tipo de cordas, todo o tipo de mosquetões, roldanas, oitos, etc. (figura 7, 8 e 9);



Figura 7: Sala “Terra”

Figura 8: Sala “Terra”

Figura 9: Sala “Terra”

- Sala “Arrumação”: onde contém a documentação da empresa, material promocional, material de jogos e dinâmicas de grupo e sistema de som (figura 10).



Figura 10: Sala “Arrumação”

A instalação ainda contém uma zona destinada aos monitores e estagiários que consiste em um quarto com camaratas, uma cozinha e uma casa de banho.

Contém, ainda, o espaço destinado ao escritório, onde se trata toda a documentação recebida e se prepara a atividade em papel para depois ser mais fácil a preparação do material para o mesmo.

E por fim, contém ainda um local destinado para a lavagem de todo o material usado nas atividades e para a sua secagem quando chove.

1.2.2. Atividades Capitão Dureza

A Capitão Dureza proporciona atividades de Natureza que permitem conhecer alguns locais recônditos do nosso país, tendo como impulso o espírito de aventura na companhia de uma equipa responsável e divertida.

a) Rafting

Rafting consiste em seguir o curso de um rio caudaloso através de suas quedas e desníveis acentuados que fazem os rápidos de alta montanha num raft insuflável. Em cada raft podem ir de 4 a 10 pessoas mais o guia. É nesse raft que os participantes irão descer o Rio, por entre rochas e rápidos, umas vezes calmamente outras nem por isso.

Praticar rafting num fim de semana requer alguns procedimentos básicos, geralmente dados pelo Guia responsável. É ele quem vai na parte de trás do raft, transmitindo comando aos remadores.

Esses remadores vão participar ativamente na "condução" do raft, seguindo à risca as indicações do Guia, se o grupo não cooperar o guia não consegue fazer milagres. O grupo a bordo do raft deve estar sempre atento às instruções do líder e remar em sincronia e obediência, as ordens do guia nunca devem ser postas em causa mesmo que estas sejam contraditórias, se isso acontecer a entrada do rápido ou no meio deste é o suficiente para desconcentrar o guia e o raft seguir os percursos errado podendo ir para em cima de uma rocha " engravatar " ou até mesmo virar a embarcação "capotar o raft ".

O rafting é um desporto de equipa, onde todos remam e participam ativamente na condução do raft. É uma atividade de carácter físico, mas também exige muita coordenação e espírito de equipe para levar o raft a bom porto.

Material necessário á realização da atividade: rafts; remos; coletes; capacetes; meias e fatos de neopreme; anoraks; saco de estanque; estojo de primeiros socorros; equipamento de comunicação para o apoio de terra.

b) Canyoning

Canyoning consiste numa descida de ribeiros percorrendo um curso de água através de rios de montanhas, no sentido descendente. A progressão para a realização da atividade pode ser feita a pé, ultrapassando diversos obstáculos naturais, tais como lagoas ou quedas de água (cascatas) recorrendo a manobras e técnicas utilizadas em montanhismo, como por exemplo, a utilização de manobras de rapel e slide guiados, com recurso a saltos para

água, descidas em escorregas sobre os barrocos e utiliza-se a natação para atravessar as piscinas naturais.

É uma atividade de baixo impacto ambiental e significativamente atrativa porque permite o contacto com um ambiente misto (terra e água). Pela excelência do espaço natural, marcado por paisagens deslumbrantes e águas cristalinas, proporciona sensações de descoberta, aventura e bem-estar pessoal que só são acessíveis desta forma.

Material necessário à realização da atividade: Arneses; Mosquetões com seguro; Descensor e oito (oito); Capacetes; Cordas; Material de resgate; Fatos neopreme; Meias neopreme; Anoraks; Sacos estanque; Estojo de primeiros socorros.

c) Descidas de Rio em Caiaques

É um desporto praticado em rios, mar ou lagos com águas calmas ou agitadas, numa pequena embarcação com o nome de Caiaque. Nem todos os caiaques são iguais, podendo ser de um ou mais lugares, distinguindo-se pelas características adaptadas a um determinado local. Este é manobrado através de uma pagaia por cada pessoa.

De facto, pelo senso comum, manobrar caiaques parece ser um desporto fácil de aprender, porém, é essencial o acompanhamento de um monitor desde o primeiro contacto. Por isso, os principiantes deverão iniciar em águas calmas e, progressivamente, mudar para águas mais bravas, caso haja motivação para evoluir.

Material necessário à realização da atividade: Canoa sit-on-up de 2 lugares; Pagaia (2 por Canoa); Coletes (2 por Canoa); Bidão (1 por canoa); Encostos (1 por canoa); Estojo de primeiros socorros.

d) Passeios de Todo o Terreno

A Capitão Dureza disponibiliza passeios de todo-o-terreno em Jipes e em Moto4.

O passeio de todo-o-terreno em Jipes é uma atividade de aventura, divertida e confortável, na qual os participantes são acompanhados por um condutor experiente e especializado, que proporciona a experiências de ação, que passam pela visita de espaços culturais, históricos ou de beleza natural.

Os passeios de todo-o-terreno em Moto 4 assemelham-se aos passeios de Jipe, com a diferença de que quem dirige o veículo é o próprio participante.

Material necessário à realização da atividade: Jipes; Moto4; Capacetes; Rádios comunicadores equipamentos de comunicação (rádios); Mapas; Estojo de primeiros socorros.

e) Passeios de Bicicleta Todo Terreno

Os passeios de BTT são uma atividade que ocorre num ambiente natural, em que os participantes percorrem alguns quilómetros de bicicleta consoante as suas condições (idade e a preparação física). Para esta atividade, tal como para as caminhadas, não se impõe regras previamente estabelecidas, sendo apenas necessário saber andar de bicicleta e ter precaução nos caminhos mais acidentados, pelo que é uma atividade que carece da presença de monitores e uma escolha cuidadosa dos caminhos para minimizar o risco a fim de salvaguardar a segurança dos participantes.

Material necessário à realização da atividade: Bicicletas; Capacetes; Mapas; Mochila; Estojo de primeiros socorros; viatura TT de apoio; sistema de comunicação.

f) Paintball

Podendo ser usado como uma ferramenta pedagógica, este jogo proporciona um cenário de “guerra” entre amigos. Consiste numa simulação em combate entre duas equipas, percorrendo obstáculos, com o objetivo de conquistar a bandeira e eliminar os adversários, atingindo-os com bolas de tinta biodegradáveis. É, por isso, um desporto que apela ao sentido estratégico, de cooperação, comunicação, observação e organização.

Material necessário à realização da atividade: Coletes de proteção; Fatos de macaco; Marcador (com botija, ammobox e cano); Máscara; Bolas; Estojo de primeiros socorros; bandeiras; rede de proteção.

g) Atividades com cordas

Nestas atividades, adaptado à Capitão Dureza, estão incluídas a escalada, rapel, slide, salto de ponte, entre outras. Todas estas atividades, por norma, são pessoas que procuram de certa forma grandes descargas de adrenalina pelo fato de ter-se de lidar com a verticalidade e a falsa sensação de insegurança.

Nestas atividades é sem dúvida imprescindível a presença de monitores altamente formados para de que se certifiquem de que tudo está nas conformidades para que exista a máxima segurança para que não ocorra falhas.

Material necessário á realização da atividade: Cordas; Arneses; Mosquetões; Longes; Capacetes; Cintas; Roldanas; Gri-gri.

h) Caminhadas

As caminhadas é uma atividade praticada ao ar livre, e ao mesmo tempo, um desporto de natureza, não competitivo nem agressivo. As caminhadas são um exercício de fácil execução à maioria das pessoas que o procuram por não exigir equipamento específico e estar ao alcance dos requisitos físicos mínimos. Proporciona momentos de descontração, nos quais, devido à presença de monitores, é possível obter um enquadramento específico acerca do património natural a ser visitado.

Material necessário à realização da atividade: Sapatilhas confortáveis; Roupas adequadas à atividade; Mapa, se necessário; Mochila; Estojo de primeiros Socorros.

i) Jogos de Dinâmica de Grupos

São jogos lúdicos concebidos com o intuito de desenvolver o relacionamento interpessoal, o espírito de equipa e estimular a comunicação. Podem ser mais ou menos competitivas e realizadas ao ar livre ou indoor. Na Capitão Dureza as dinâmicas de grupo são personalizadas ao tipo de cliente, isto é, grande parte dos jogos colocados nos Desafios de Grupo são direcionados para os objetivos definidos pelos participantes. Assim, cabe à organização realizar esse processo de planeamento através do estudo do público-alvo em questão com informações que são solicitadas pelos participantes.

1.2.3. Preçário das Atividades

De seguida, apresento o preçário das atividades da empresa:

PREÇÁRIO DAS ATIVIDADES 2017	
Atividades	Preços
Rafting	50 €
Canyoning	40 – 50 €
Descida de rios	18,5 – 22,5 €
Passeios de Jipe	40 €
Passeios de Moto4	40 – 55 €
Paintball	18 – 20 €
Caminhadas	15 €
Jogos de Dinâmicas de Grupo	Depende da escolha das atividades

Tabela 1: Preçário de Atividades

2. OBJETIVOS DE ESTÁGIO

A meu ver é muito importante definir objetivos para tudo o que realizamos a nível profissional, com eles, conseguimos ter motivação para alcançar a superação dos mesmos. Posto isto, no início do estágio, juntamente com o meu supervisor, foram traçados os objetivos específicos e os pessoais.

2.1. Objetivos Gerais

Para o estágio, foram definidos os seguintes objetivos gerais:

- ✓ Adquirir novos conhecimentos e experiências relacionadas com as diversas atividades da Capitão Dureza (Rafting, Canyoning, Descidas de Rios, Moto 4, Paintball, Passeios de Jipe, Passeios de Bicicleta Todo Terreno, Caminhadas);
- ✓ Compreender o funcionamento de uma empresa de Desportos de Aventura, ligado aos Desportos de Natureza e Montanha;
- ✓ Interagir com todos os clientes, de forma a preparar para num futuro próximo sabermos como lidar com os mesmos;

2.2. Objetivos Específicos

Também se definiram objetivos específicos, que foram os seguintes:

- ✓ Conhecer os princípios e valores da Capitão Dureza;
- ✓ Compreender e absorver como se prepara uma atividade com antecedência para que não haja falhas;
- ✓ Perceber como se faz a receção dos clientes para existir uma boa interação com o mesmo, que é fundamental para que o cliente volte;
- ✓ Realizar e suceder apoio aos clientes, funcionando como guia em algumas atividades;
- ✓ Adquirir novos e melhores conhecimentos na área da Canoagem;
- ✓ Reconhecer os diversos materiais envolvidos nas várias atividades.

2.3. Objetivos Pessoais

E por fim, eu mesmo quis definir objetivos pessoais, para me sentir ainda mais motivado, que são os seguintes:

- ✓ Desenvolver competências na área dos Desportos de Aventura (Natureza e Montanha);
- ✓ Captar novos conhecimentos para a minha evolução enquanto futuro monitor;
- ✓ Demonstrar as minhas capacidades para cooperar nas várias atividades.

3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Na primeira semana, juntamente com o meu supervisor de estágio, Rui Lopes, foi realizada a apresentação da empresa no que toca a principais valores a que se rege a mesma, o modo como se procede a logística e o desenvolvimento/preparação das atividades. Nessa mesma semana, foi feita uma visita guiada a todos os compartimentos do armazém, para conhecer todos os materiais existentes como para mais tarde saber onde ir buscar o material para a preparação das atividades e para saber onde executar a lavagem do mesmo.

Várias foram as atividades realizadas do meu estágio, as quais estão presentes na seguinte tabela:

Atividades	Nº de vezes realizada
Rafting	3
Canyoning	2
Descidas de rio em caiaque	25
Passeios Todo o Terreno	5
Paintball	3
Caminhadas	1
Atividades com corda e Jogos de Dinâmica de Grupos	1

Tabela 2: Contabilização do nº de atividades realizadas

Antes de qualquer atividade era sempre feito um levantamento de todos os materiais precisos para se realizarem as atividades, juntamente com a revisão estrita do mesmo, para verificarmos se o material está apto para ser usado com total segurança para todos os clientes. Feito isto, de seguida e, por parte do supervisor de estágio, era definido as funções de cada estagiário e de cada monitor a serem cumpridas no dia da atividade para que não haja quais queres dúvidas. No fim de cada atividade e dada a chegada ao local de estágio, era feito a lavagem de todo o material usado e a limpeza de todos os veículos usados para transportar o mesmo material e os clientes.

3.1. Rafting

Um dia antes da atividade, era feita a organização e arrumação de todo o material necessário para a atividade consoante o número de clientes. Após essa mesma organização e colocação do material nos veículos é feita novamente a verificação para que no dia da atividade não falte nada para a sua realização.

No dia da atividade, arrancamos com o tempo suficiente para aquando chegarmos ao local, dar tempo de preparar todo o material antes dos clientes chegar. Já no local, os rafts são cheios com uma bomba d'água, depois de cheios os rafts é feita a colocação e a distribuição dos equipamentos, colocamos os coletes, de seguida são postos os capacetes por cima dos coletes e ao lado são colocados os remos para cada cliente, isto tudo é colocado alinhado junto ao rio.

Na chegada dos clientes, é feita a receção dos mesmos de forma educada e descontraída para por os clientes ficarem totalmente á vontade para a realização da atividade.

Após a receção dos clientes, os mesmos são direcionados até ao local de início da descida, ao pé dos rafts, para se equiparem devidamente com os fatos neopreme, os coletes e os capacetes, verificando se os mesmos estavam corretamente colocados.

De seguida, antes de entrar no rio, o guia do raft dá o briefing completo que consiste na abordagem dos principais perigos, regras de manuseio de material e segurança, em caso de o raft virar ou queda, é dada a técnica mais eficaz para ser mais fácil subir ao raft, porque só em cima do raft é que estão seguros.

Os clientes, uma vez posicionados em duas filas no interior dos raft, seguem as regras dadas pelos guias e começam a descida.

As duas vezes que participei nesta atividade só tive a oportunidade de fazer acompanhamento terra, ou seja, quando eles iniciaram a descida fomos diretos para o jipe para fazer o acompanhamento, no meio paramos numa zona onde dava para ver eles a passarem no rio, depois de eles passarem dirigimo-nos rapidamente para o fim da descida para organizar tudo para quando eles chegarem. Montamos uma tenda, porque num dos dias estava a chover, onde continha todo o material dos clientes para no fim trocaram de roupa e comerem qualquer coisa.

No fim de estarem prontos acompanhamos os clientes a um restaurante onde se desenrolou o almoço em conjunto com todos e no fim do mesmo seguiu-se o pagamento e a despedida dos mesmos, e quando eles foram embora, fizemos a viagem de regresso para o armazém.



Figura 11: Embarcação de Rafting

3.2. *Canyoning*

Nesta atividade só tive o privilégio de participar em duas vezes, uma vez na ribeira de Vessadas, a outra no rio Teixeira, tive muita pena de realizar duas vezes porque de todas as atividades que realizei durante o estágio foi a que me deu mais satisfação e prazer e devido a ser uma das atividades com menos procura por parte do público-alvo.

Mais uma vez, como em todas as atividades realizadas, a preparação do material e a verificação do mesmo é feito um dia antes da atividade para que no dia não exista falhas nem atrasos.

No dia da atividade é feita a viagem até ao ponto de encontro com os clientes para a receção dos mesmos e para os clientes virem atrás dos jipes até ao acesso mais próximo para a realização da atividade. Depois de chegarmos ao local é feita a distribuição do equipamento, onde damos o devido tamanho dos fatos para os diferentes clientes, juntamente com os capacetes, os anoraks e as longes com três mosquetões devidamente colocados.

Antes de começar a atividade é dada um briefing, pela parte do orientador de estágio Rui Lopes, onde é dado as regras de segurança e os principais cuidados a ter para descer os ribeiros.

Na atividade de canyoning na ribeira de Vessadas, desempenhei, basicamente, a ajudar todos os clientes a descer os barrocos que para nós, Capitão Dureza, eram mais perigosos pelo simples fato de estarem escorregadios, e no início foi feito um pequeno rapel onde eu fui o primeiro a realizar para depois prestar ajuda e juntar o grupo num barroco depois da passagem a nado pela piscina natural.

Na atividade de canyoning no rio Teixeira, o meu trabalho foi mais exigente porque o rio também é muito mais complicado de descer. Realizei a segurança por baixo no rapel, onde tinha que desprender os mosquetões com o oito dentro da água aquando da chegada dos mesmos cá abaixo, á água, para depois o cliente esperar pelo grupo todo em cima de barrocos, também prestei auxílio nas passagens com mais dificuldades dando o meu corpo como apoio, e só no fim de todos os clientes passarem por essas zonas é que eu seguia.

No final das atividades tínhamos sempre um ou dois jipes no final do percurso com todo o material dos clientes para se desequiparem e vestirem roupas secas, enquanto os clientes se desequipavam era feita arrumação de todo o material. No fim de estar tudo arrumado é que chegava a nossa vez de vestirmos roupas secas para depois ser feito uma mini merenda com os clientes. Depois era feita a viagem com os clientes até ao local onde deixaram as suas viaturas para seguirem a viagem.



Figura 12: Ribeira de Vessadas



Figura 13: Rio Teixeira

3.3. Descidas de rios em Caiaque

Esta foi a atividade que eu pratiquei com maior fluência durante o meu estágio curricular, devido ao seu elevado nível de procura. Esta atividade foi realizada maioritariamente no rio Mondego, bem como também realizei algumas descidas no rio Alva.

Dada a chegada ao local de início da descida é feita a preparação da atividade, isto é, começamos por retirar os caiaques do atrelado onde são devidamente colocados todos alinhados em frente ao rio, de seguida são colocados os bidons no meio do caiaque com o autocolante da Capitão Dureza virado para cima para ser visível para os clientes, depois são colocados os encostes na popa do caiaque juntamente com as pagaias alinhadas poisadas em cima dos bidons e por fim são colocados os coletes, os mais pequenos são colocados na proa e os maiores são colocados na popa.

Após estar tudo devidamente preparado antes de os clientes chegarem ao local da descida é feita a espera dos mesmos. Depois de chegarem ao local, é feita a receção aos clientes e logo de seguida são encaminhados para o caiaque do briefing que por sua vez está atrás dos outros. O briefing é dado pelo monitor mais experiente e conhecedor do rio em causa, Rui Lopes. Nesse briefing é abordado todas as normas de segurança em relação ao rio em causa, os vários perigos a ter em conta na descida, o modo como se rema e como se segura nas pagaias e também é abordado de como se equipa o colete para estarem completamente em segurança. Depois do devido briefing, ajudamos todos os clientes a equiparem os coletes de forma correta e certificamos se estão mesmo bem-postos para de seguida ajudarmos os clientes a entrarem no rio levando os caiaques até á margem para facilitar os clientes.

Depois dos clientes estarem todos no rio, desempenhei várias funções nas várias descidas que realizei, desde o fechar de todo o grupo e certificar-me de que ninguém ficasse para trás, também desempenhei a função de ir no meio do grupo sempre do lado do perigo para não deixar ninguém transpor a “linha” de segurança estabelecida por nós, sempre que algum caiaque se virava prestava apoio no resgate para os clientes subirem mais facilmente para cima do caiaque e virar o caiaque para cima. Sempre que o grupo de clientes tinha uma pessoa que tinha fobia, que não sabia nadar, que nunca andou de caiaque, eu ia com esse cliente na parte da proa do caiaque para ser mais fácil o controlo do caiaque.

No final da descida, ajudávamos todos os clientes a saírem do caiaque e a puxar os caiaques ficarem presos na margem. Depois dos clientes irem embora começávamos a arrumação de todo o material no atrelado, primeiro era arrumado as pagaias, de seguida os bidons e os encostes para depois pormos os caiaques devidamente organizados e por fim eram os coletes de todos os clientes que eram arrumados no jipe.



Figura 14: Descida do Mondego

3.4. Passeios Todo o Terreno

Estas atividades foram as menos exigentes a nível profissional.

Em relação aos passeios de jipe, a minha função passou pelo acompanhamento e interação com os clientes. Como nestes passeios iam sempre mais que um jipe, eu como copiloto, e através, de um walkie talkie, transmitia aos outros jipes, a informação que era pedida pelo supervisor.

No que diz respeito, aos passeios de moto 4, a minha função passou por ser o último elemento, para certificar que ninguém ficasse para trás, além disso, prestava auxílio a qualquer cliente que manifestasse alguma anomalia na moto, ou se não conseguisse com que a mota pegasse, etc.

3.5. Paintball

Esta atividade foi realizada sempre na Serra do Bussaco. Com o material todo pronto, era feita a viagem até ao local. Na chegada ao local começávamos por separar todo o material necessário á sua realização para quando os clientes chegassem ao local estar tudo organizado para ser mais fácil o monitor mais experiente dar o devido briefing, de seguida, era feita a marcação do campo de jogo com fita balizadora e nas duas bases colocávamos uma bandeira de jogo.

Depois de dado o briefing de como funcionava a pistola, as regras de segurança de utilização, as regras de segurança do jogo, da distância mínima de tiro, os ajustes da máscara de proteção, etc., passamos à distribuição de material a cada cliente para depois irmos para o campo para começar o jogo.

Durante o jogo, desenvolvi a função de árbitro dando o início do jogo assim como o final do jogo, controlava quem é que era atingido para não haver batotice e para saírem logo do campo e controlava quem é que chegava primeiro a levantar a bandeira da equipa adversária que é o método de ganhar o jogo. No meio do jogo eu tinha uma pistola de reserva para caso alguma pistola encrava-se fazer a devida troca, ou a reparação rápida da mesma.

No final das balas acabarem era-nos feito a entrega de todo o material que fornecemos e nesse mesmo momento dividíamos tudo por material, ou seja, numa caixa guardávamos as pistolas, noutra as máscaras de proteção, noutra os suportes para as balas, noutra as botijas de Co2 e noutra o vestuário.

3.6. Caminhadas

Durante o meu estágio curricular só realizei uma caminhada, na Serra do Bussaco.

No dia da atividade fomos buscar os alunos á escola ITAP de Coimbra e deslocamo-nos de seguida até ao miradouro da Cruz Alta para dar início à caminhada.

Depois de começar a caminhada, a partir do miradouro, a primeira paragem que fizemos foi no Palace Hotel do Bussaco, onde fizemos uma visita em volta do hotel para apreciar as paisagens e os jardins. No fim de visitarmos, dirigimo-nos à Fundação da Mata do Bussaco para adquirirmos o mapa, que foi para aproveitar para os alunos conseguirem se orientar até ao ponto de partida, o miradouro. No percurso de regresso foram feitas duas paragens para descansar um pouco e comerem qualquer coisa.

Após a chegada ao miradouro, foi feita uma paragem para almoço. No fim de todos almoçarem, foi feita a viagem de regresso até à escola.

3.7. Atividades com cordas e Jogos de Dinâmica de Grupos

Englobei estas duas atividades juntas, porque foi realizado uma atividade para crianças do primeiro ciclo (1ºano ao 4ºano) com cerca de 200 crianças da zona de Lisboa.

Na parte da manhã foi feita a montagem de todos os jogos, dos quais, tiro com arco, tiro ao alvo com as pistolas de paintball, rio de lava, basquetebol humano, rede de escalagem, torre de escalada e slide.

Enquanto os clientes não chegavam, foi feita uma reunião para ficar definido a função de cada um. A minha função foi ficar na torre de escalada a fazer segurança de baixo com o gri-gri.

Dada a chegada dos clientes foi feita a divisão do grupo para que fossem distribuídos pelas várias atividades. Depois de estarem todos divididos, o grupo que ficou na escalada comigo, como se trata de crianças, fui eu que os equipei com o arnês e com o capacete. Quando os clientes estavam todos equipados foi dado o início dos jogos.

A minha função começou por encorajar os clientes, a dizer que era seguro, se eles caíssem ou escapa-se algum pé ou mão que eu não os deixava cair. Nos clientes do primeiro e segundo ano tive de ajudar a subir á primeira pega porque quase nenhum chegava ao mesmo. Depois de estarem na primeira pega ajudei-os a dizer onde deveriam colocar os pés e as mãos nas seguintes pegas para conseguirem subir até onde conseguissem ou até ao medo surgir. Aquando os clientes chegassem lá acima da torre ou aquando não conseguissem subir mais eu com muito cuidado e devagar, fazia com que os descesse o mais devagar possível para que eles não se magoassem na torre, ou a roçar os joelhos na parede ou as mãos e no fim que eles chegassem ao chão, despegava-os da corda de escalada e colocava no próximo, e assim sucessivamente até todos fazerem a subida.

Depois de todos os clientes realizarem todos os jogos, inclusive a torre de escalada, faltava fazerem o slide, que era o que demora mais a realizar. Passei da torre de escalada para a zona de travagem do slide para quando chegasse os clientes, desprendia-o e tirava-lhe o capacete e o arnês para depois colocar no próximo cliente e assim sucessivamente.

No final da atividade, como em todas as outras, foi feita a arrumação de todos os jogos e material utilizado para a atividade. No fim de estar tudo arrumado foi feita a viagem de regresso até à empresa.

3.8. Tarefas Complementares às Atividades

Nas atividades do Turismo Ativo e Desportos de Natureza, não é apenas relevante a sua preparação, montagem e trabalho de campo, mas também é necessário realizar tarefas complementares. Uma das principais que desempenhei, focava-se na responsabilidade pela manutenção dos equipamentos. Numa empresa como a Capitão Dureza que aporta atividades com significativo recurso a materiais, é extremamente importante que estes se apresentem em ótimo estado.

Após cada atividade é necessário averiguar o estado de conservação dos materiais, equipamentos e vestuários para proceder à sua limpeza, como fatos neopreme, camuflados, coletes, entre outros, que passam de cliente para cliente, e, por isso, é essencial que sejam implementados métodos e rotinas para assegurar a higiene. Após a limpeza e secagem é essencial verificar se estão aptos a serem utilizados novamente, e, caso isso não se verifique, os materiais devem ser colocados de parte, são rejeitados ou, se for possível, restaurados. Posteriormente são arrumados e organizados para a próxima atividade.

Além destas tarefas, colaborei na reparação de caiaques, na lubrificação de todo o material de escalada e canyoning, na limpeza das motos 4, dos jipes, limpeza e reparação das pistolas de paintball e limpeza do armazém.

4. REFLEXÃO CRÍTICA

O estágio é a etapa mais importante da vida de um aluno em fase de conclusão do curso, devido a esse fato e dada a chegada ao primeiro contato com o mundo do trabalho, foi-me muito vantajoso a sua realização no sentido de poder aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, que foram bastantes importantes para demonstrar as minhas competências como um futuro profissional de trabalho na área de Desportos de Montanha e de Natureza.

Como o estágio está relacionado com atividades realizadas ao ar livre e com contato estrito com a Natureza, tive o privilégio, durante o curso, de ter várias disciplinas práticas onde foram fundamentais para o meu percurso como estagiário. É de referir que todas as unidades curriculares foram imprescindíveis, no entanto, houve algumas que se destacaram porque foram mais ao encontro do meu estágio, tais como, a unidade de canoagem, que foi bastante útil e importante, pelo fato, de ser a atividade com mais ênfase nesta empresa (descidas de rios em caiaque) não só para exercer com mais profissionalismo e melhor as minhas funções enquanto monitor de atividade, como também para uma maior apreensão de novos conhecimentos que me tentavam transmitir. Tive mais duas unidades curriculares, nomeadamente, escalada e manobras com cordas, que foram também fundamentais para exercer amarrações e ajudar na segurança dos clientes enquanto faziam rapel na atividade de canyoning.

Inicialmente, dada a minha chegada ao primeiro contato com o mundo do trabalho, criei e estabeleci alguns objetivos específicos e pessoais, que foram totalmente cumpridos. Em relação á minha interação com todos os clientes, foi-me pedido, por parte do supervisor, que houvesse o máximo de profissionalismo, respeito e boa educação, de tal modo, esforcei-me por desenvolver uma boa interação com os mesmos, para manter o espírito cordial e positivo já existente na Capitão Dureza. Dado o meu esforço neste aspeto, fui reconhecido por parte dos clientes, e do meu supervisor de estágio, por parte de comentários positivos vindos das duas partes.

O estágio decorreu dentro das minhas expetativas. Ao longo desse tempo, cumpri com dedicação e profissionalismo todas as tarefas que me foram atribuídas, encarando cada desafio como uma oportunidade única para aplicar os conhecimentos que adquiri no decorrer do meu curso, mas, acima de tudo poder implementar o meu espírito de iniciativa e de equipa, culminado, assim, no incremento da minha formação pessoal e profissional.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caminhada – O que é? Obtido em 14 de agosto de 2017, em <https://sites.google.com/site/caminhadas/pedestrianismo#pedestrianismo>
- RAFTING – MODALIDADE, Obtido em 25 de junho, em http://www.lusorafting.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=19&Itemid=102
- Canyoning, Obtido em 20 de junho de 2017, em <http://www.arlivre.com/actividades/canyoning.htm>
- Capitão Dureza – Organização de Desportos de Aventura, Lda., Obtido a 15 de maio de 2017, em <http://www.capitaodureza.com/>

6. ANEXOS

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP 003.03 1/2
O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-539 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.		
Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH		
Tipologia do Estágio: <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? _____ (preencher o ANEXO correspondente)		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>José Luís Vieira Marques</u>		
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>500788</u>		
Curso: <u>Desportos de Montanha</u> Telef: <u>910738256</u>		
E-Mail: <u>glvm.vst@gmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>Jorge do Santos Caranava</u> N.º func.: _____		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coorientador: _____ N.º func.: _____		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Captão Duroza, Organização Desportos de Aventura, LDA</u>		
NIF: <u>505 330 806</u> E-mail: <u>ruilopes@captaduroza.com</u>		
Morada: <u>Rua Principal, 64-C</u>		
Codigo postal: <u>3360</u> - <u>062</u> Localidade: <u>Telhado - Penacova</u>		
Telefone: _____ Telemóvel: <u>919079852</u> Fax: _____		
Supervisor: <u>Rui Manuel Pinto de Carvalho Lopes</u>		
Habilitações académicas: <u>12º ano</u> Cargo/Função: <u>Sócio/Coordenador</u>		
Telef. direto: <u>919079852</u> E-mail: <u>ruilopes@captaduroza.com</u>		

PLANO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO

GESP.004.03

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: João Luís Vieira Marques N.º 5003778

Docente orientador: João de Santo Cassanova

Supervisor: Rui Manuel Pinto de Carvalho Lopes

2. PLANO DE ESTÁGIO

Preende-se que, com o estágio, o aluno consiga conhecer a cultura da empresa, reconhecer os diversos materiais envolvidos nas várias actividades e que consiga saber como preparar (e dar manutenção) aos referidos equipamentos.

Durante o estágio, há o objectivo de permitir ao aluno ganhar autonomia como auxiliar dos monitores, mediante as suas competências técnicas e maturidade.

3. ASSINATURAS

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
19/06/2017	29/06/2017	19/06/2017
<small>Data</small>	<small>Data</small>	<small>Data</small>
<u>João Marques</u> <small>(assinatura)</small>	<u>[Assinatura]</u> <small>(assinatura)</small>	<u>[Assinatura]</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

Capitão Duarteza
Organização de Desportos de Aventura, Lda
Entidade: 4 - 3.º Esq.
Rua dos Bombeiros da Foz
4500-000 Guarda - Tel: 233 423 177
Fax: 233 423 177

REQUERIMENTO

Apresentação e Discussão de Relatório de Estágio

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas

MODELO

GESP.005.04

1/2

1. ESTUDANTE

Nome: João Luís Vieira Marques
Escola: ESECD ESS ESTG ESTH N.º estudante: 5008788
 Curso de Especialização Tecnológica (CET)
 Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) Curso: Desportos de Montanha
 Licenciatura

2. ESTÁGIO

Tipologia do estágio:

Curricular Extracurricular Outro: _____
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim, Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

Entidade: Capitão Dureza, Organização Desportos de Aventura, LDA
Localidade: Rua Principal, 64-C, 3360-062 - Telhada - Peneda-Gerês
Estágio realizado entre: 06/03/2017 e 13/06/2017

3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE

Nome: Rui Manuel Pinto de Carvalho Lopes
Cargo/funções: SÓCIO-GERENTE

Apreciação GLOBAL relativamente ao desempenho do(a) estagiário(a):

O Estagiário integrou com facilidade a nossa Equipa DE TRABALHO. Exemplarmente pontual, é disponível e está sempre pronto a ajudar. Mostrou muito interesse nas atividades desenvolvidas e NA FORMAÇÃO QUE TIVEMOS OPORTUNIDADE DE DAR. CONSIDERO QUE É UM ALUNO COM POTENCIAL PARA TRABALHAR NA ÁREA EMBORA NECESSITE DE ALGUMAS PEQUENAS "AFINAÇÕES", ESSENCIALMENTE NO CAPÍTULO DO RELACIONAMENTO INTER PESSOAL.
RESUMINDO: GOSTAMOS BASTANTE DO JOÃO ENQUANTO ESTAGIÁRIO E É POSSÍVEL QUE VENHA A SER CHAMADO PONTUALMENTE PARA COLABORAR CONNOSCO NAS ÁREAS EM QUE REVELA MAIOR A VONTADE.

01/07/2017
Data

[Assinatura]
Capitão Dureza
Organização de Desportos de Aventura, Lda.
Rua Dr. José Francisco Nico, 4 - 3.º Esq.
3080-014 Figueira da Foz
Tel: 233 427 110 Fax: 233 427 772
Telem. 233 427 110
(assinatura e selo da Entidade)