

TREINAMENTO ESPECIAL EM SOBREVIVÊNCIA EM ÁREAS REMOTAS

INSTRUTOR MARCELO NAVA



FICHA DE INFORMAÇÕES DO ALUNO(A)

OBS: se você for menor de 18 anos, terá que preencher também uma ficha adicional, ao final deste documento. Essa ficha deverá ser impressa, preenchida e assinada por você e seu responsável legal, e entregá-la ao instrutor no dia do treinamento. Seu responsável deverá acompanhá-lo durante todo o treinamento.

A idade mínima para o Treinamento Básico é de **12 anos** e a do Treinamento Avançado, **16 anos**.

OBS2: se você já realizou o treinamento Básico e preencheu essa ficha anteriormente, basta colocar seu nome, informar se possui alguma alteração em sua saúde e preencher o termo de responsabilidade, mais no final. Alunos(as) novos(as) devem preencher o mais completo e detalhado possível.

NOME COMPLETO:	
DATA NASCIMENTO:	
LOCAL NASCIMENTO:	
CIDADE ONDE RESIDE:	
ESTADO CIVIL:	
PROFISSÃO:	
ESCOLARIDADE:	
ALTURA E PESO:	
FATOR RH:	
TIPO SANGUÍNEO:	
E-MAIL:	
CELULAR/WHATS:	
FACEBOOK:	
EM CASO DE EMERGÊNCIA AVISAR	NOME: CELULAR:

DADOS BIOMÉDICOS

	SIM	NÃO
1) Pressão alta		
2) Vida sedentária		
3) Atualmente fuma		
4) Acima do peso ou obeso		
5) Histórico familiar de ataques cardíacos		
6) Arritmia		
7) Sopro no coração		
8) Diabetes		
9) Nível de colesterol anormal ou em dieta para normalizar lipídios		
10) Sofre de epilepsia		
11) Problemas cardíacos		
12) Sintomas inexplicados de dor no peito/pressão/ falta de ar/ palpitações/ suores ou tontura/desmaios		
13) Hospitalização (nos últimos doze meses)		
14) Histórico de problemas esqueleto musculares em:		
coluna / pescoço / nuca		
ombros / braços / mãos		
pés / pernas / joelhos / bacia		
15) Asma		
16) Hipoglicemia/ Anorexia nervosa/ Bulimia		
17) Se mulher, está atualmente grávida ?		
18) Qualquer outro fato relevante sobre sua saúde		
19) Possui alguma restrição alimentar		
Caso tenha respondido "sim" a alguma questão acima, por favor, especifique abaixo:		
20) Se você faz uso de algum medicamento, por favor, relate abaixo:		

As informações contidas neste formulário são um atestado de minha condição física e mental que poderão afetar minha participação no treinamento escolhido. Tenho conhecimento que qualquer falha de informação poderá resultar em sérios danos pessoais à minha pessoa e aos colegas participantes. Concordo em informar aos instrutores sobre qualquer alteração em meu estado físico anterior ao início do treinamento.

QUESTIONÁRIO:

Este questionário é uma forma de fazer você começar a pensar sobre o nosso treinamento. Também é uma forma de ajudar seu instrutor a conhecer você melhor. Por favor, responda às questões com atenção. Não há respostas certas ou erradas, mas preciso saber o que você pensa para que seu treinamento seja planejado da melhor forma possível.

As respostas do seu questionário não serão divulgadas.

1. Como você conheceu nossos serviços, treinamentos e eventos?

2. O que mais parece interessante para você no treinamento que você escolheu fazer?

3. Você tem alguma experiência em atividades ao ar livre como caminhadas, travessias ou escalada? Descreva resumidamente as suas maiores conquistas:

4. Marque abaixo as situações de acordo com a legenda:

- (1) Já fiz e tenho facilidade
 - (2) Nunca fiz, mas adoraria tentar
 - (3) Já fiz e tenho certa dificuldade
 - (4) Nunca fiz e não pretendo fazer
-
- () Dormir em barraca
 - () Escalar rochas
 - () Subir em montanhas
 - () Falar em público
 - () Correr uma maratona
 - () Coordenar uma equipe de trabalho
 - () Pintar um quadro
 - () Viajar com estranhos
 - () Explorar uma caverna
 - () Usar mapa e bússola para achar o caminho
 - () Escrever um poema
 - () Prestar primeiros socorros
 - () Consertar objetos
 - () Dormir ao relento
 - () Viajar sozinho
 - () Nadar em um rio
 - () Cantar em público
 - () Pechinchar
 - () Fazer uma declaração de amor em público
 - () Atuar em uma peça
 - () Tomar banho em uma cachoeira muito gelada
 - () Jejuar
 - () Cozinhar ao ar livre
 - () Meditar
 - () Dançar
 - () Subir em uma árvore bem alta

5. Ao fazer esse curso, você tem algum objetivo pessoal ou profissional? Por favor, explique:

6. Você tem algum receio sobre este curso ou pergunta que gostaria de fazer?

TERMO DE RESPONSABILIDADE

1. Como participante do treinamento escolhido, eu serei responsável pelo preparo de minha própria comida; dormirei em barracas, se necessário, ou abrigos improvisados; beberei água filtrada, tratada adequadamente ou fervida; carregarei meu próprio equipamento e parte do equipamento da equipe; irei caminhar por terreno em trilha e fora de trilha, irei cruzar rios e realizar atividades físicas, estarei em contato com todo e qualquer tipo de perigo ou risco que possa vir a existir em um ambiente natural.
2. Estarei sujeito a experimentar situações como chuva, umidade, calor, frio, ambiente seco, altitudes, rochas e árvores caídas.
3. Estou ciente que as atividades que desenvolverei no treinamento contêm riscos de esgotamento físico. Concordo em aceitar total responsabilidade sobre quaisquer danos ou perdas que venha sofrer por ato ou atitude própria, bem como assumir os riscos assinalados nestes parágrafos ou outros que não estejam identificados.

Você aceita os termos contidos nos TRÊS parágrafos acima?

- ☐ **SIM**
☐ **NÃO**

obrigado pela colaboração! Nos vemos no dia e local determinados!
um grande abraço de seu instrutor,



AUTORIZAÇÃO DO RESPONSÁVEL

Autorização para menores de 18 anos

Baseado na Portaria Nº 018/2004 - 1ª Vara da Infância e da Juventude

Eu, _____ (nome completo do pai/mãe ou responsável legal), nacionalidade _____, portador(a) do RG nº _____, órgão expedidor _____, e inscrita no CPF/MF nº _____ autorizo o(a) adolescente/filho(a) _____, com _____ anos de idade, conforme documento de identidade que porta, de quem sou _____ (relação de parentesco) a participar do evento denominado: _____ (nome do evento / treinamento), no local _____, dia ____/____/____, em companhia de _____, com _____ anos de idade, portador e carteira de identidade nº. _____ residente e domiciliado em: _____ (endereço do responsável).

Local: _____ Data ____/____/____ (data da assinatura)

Assinatura do pai (ou responsável legal)

Telefones de contato do responsável:

Observação importante: É OBRIGATÓRIO A APRESENTAÇÃO DE UM DOCUMENTO COM FOTO, NOME COMPLETO E DATA DE NASCIMENTO JUNTO COM ESTA AUTORIZAÇÃO. Sem estes, o menor não poderá entrar no evento.