



# Bombeiros Voluntários de Esmoriz



**Praia de Esmoriz**

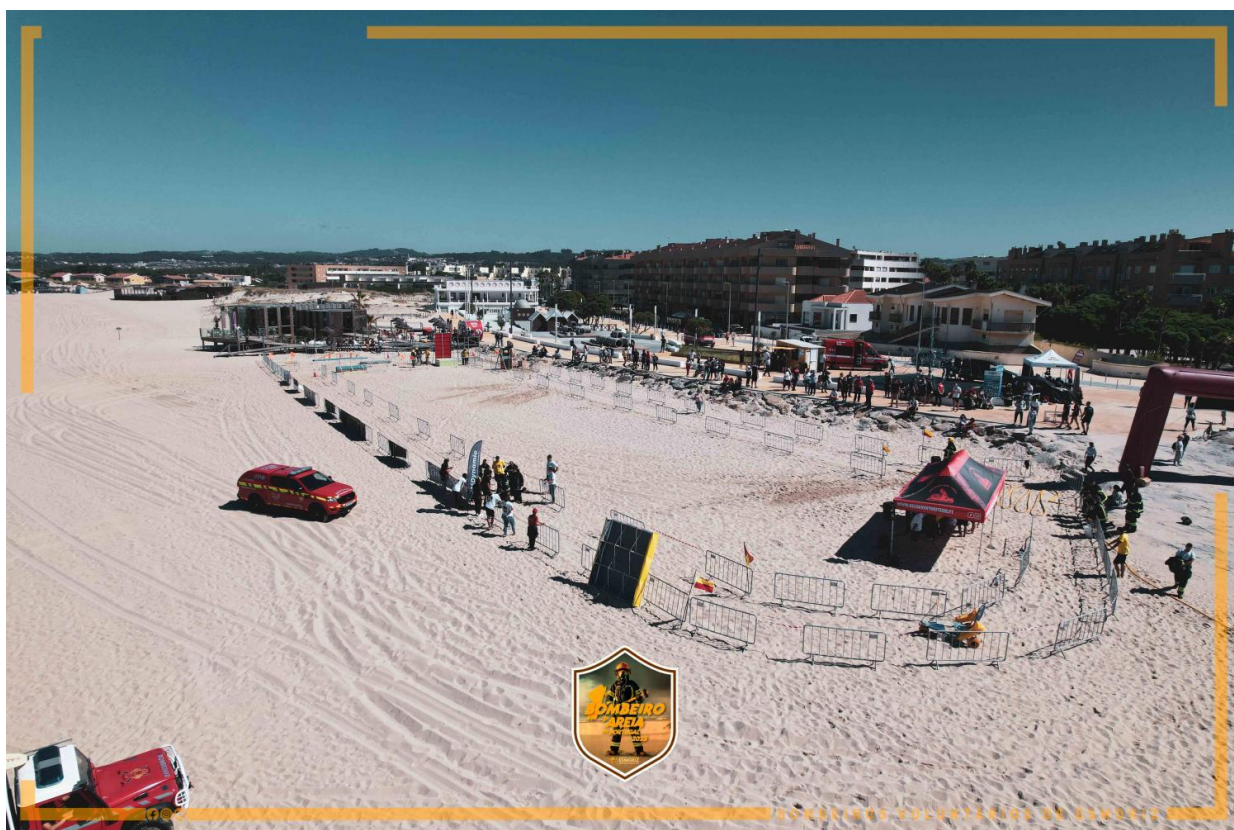
**21 de Setembro de 2024 - Prova Individual**



## Regulamento prova individual

### Introdução

A 2ª edição do “Bombeiro D`Areia ” traz pela 1ª vez a opção de prova individual que realizar-se-á no dia 21 de setembro em pleno areal da praia de Esmoriz. Tem como objetivo dar a conhecer à população os obstáculos que muitas vezes os bombeiros enfrentam no seu dia-a-dia. A prova é realizada individualmente e é composta por 4 etapas. Todos os obstáculos obedecem a regras específicas que estão regulamentadas neste documento.





### **1) Local da prova**

O evento realizar-se-á na Praia de Esmoriz com as seguintes coordenadas 40.957637, -8.655376, conforme assinalado no *mapa em anexo*.

### **2) Inscrição**

As inscrições devem ser efetuadas no link indicado e tem um custo de 5 euros por participante. O limite de inscrições é até ao dia 31-07-2024 às 23h59m. Se necessário será passado um recibo de donativo com o valor da inscrição. Limite de inscrição de 30 participantes.

### **3) Prémios**

Haverá entrega de troféus ao 1º, 2º e 3º classificado. Todos os elementos têm direito a prémio de participação com respetivo diploma.

### **4) Perfil do participante**

- a) O participante deve ser bombeiro/a no corpo ativo ou estagiário/a desde que o comandante do CB autorize;



## 5) Equipamento de proteção individual

O EPI Urbano **obrigatório** é composto por:

- Capacete com viseira;
- Cógula;
- Casaco de proteção;
- Luvas de proteção;
- Calças de proteção;
- Botas de proteção;
- ARICA, fornecido pela organização.



Imagem 1 – Equipamento de proteção individual

**NOTA:** Não é permitido participantes com EPI sem forro ou capacete sem viseira.

## 6) Provas

- A prova é composta por 4 etapas;
- O tempo limite para a realização da prova é de 20 minutos, não estando incluído neste tempo as penalizações;
- Em cada obstáculo vai estar um elemento da organização a assegurar que as regras estão a ser cumpridas;
- O participante na meta deve de assinar a folha das penalizações, caso sejam aplicadas;
- O EPI e ARICA de todos os participantes vão ser verificados junto à entrada da prova. Não podem utilizar luvas técnicas. As únicas luvas permitidas são as luvas de incêndios urbanos.
- A prova inicia após a voz de 3,2,1 “Já”. O participante deve carregar no botão do cronómetro (que se encontra na linha de partida) para iniciar a prova. Ao passar a meta deve de carregar nesse mesmo botão para parar o tempo.
- A não conclusão de alguma etapa ou o não cumprimento das regras mencionadas, exceto as mencionadas nas penalizações levam à desclassificação do mesmo.





## Etapa 1 – Mangueiras e abertura de porta

- ✓ O participante deve estar equipado com EPI Urbano e ARICA;
- ✓ Deve transportar ao ombro 2 mangueiras de 70mm que se encontram em Zig-Zag devidamente amarradas numa distância de 15 metros;
- ✓ Colocar as mangueiras no sítio assinalado;
- ✓ Conectar ao hidrante 2 mangueiras de 45mm;
- ✓ Deve de arrastar as mangueiras ao longo de 25 metros de forma a passar a linha assinalada;
- ✓ Efetuar um arrombamento da porta com recurso a uma alavanca “Hooligan”;
- ✓ Colocar a alavanca “Hooligan” no local indicado.

### Penalizações:

- ✓ Transportar uma mangueira 70mm de cada vez (+15 segundos);
- ✓ Não colocar as mangueiras no sítio indicado (+5 segundos);
- ✓ Não colocar a alavanca no sítio indicado. (+5 segundos).



Imagem 2 - Mangueira



Imagem 3 – Abertura de Porta



## Etapa 2 - Escada horizontal e percurso de obstáculos

- ✓ O participante deve estar equipado com EPI Urbano e ARICA;
- ✓ É **obrigatório** suspender-se na escada horizontal e fazer a travessia do obstáculo com 3 metros de comprimento **utilizando única e exclusivamente os degraus da escada**;
- ✓ É **obrigatório** fazer a **travessia degrau a degrau**;
- ✓ Caso o bombeiro caia deve voltar ao início da escada horizontal;
- ✓ Efetuar o contorno dos mecos com 2 bidões de espumífero de 25 litros;
- ✓ Subir a rampa e passar por cima da trave sem perder contacto com os bidões.
- ✓ Caso o bombeiro caia deve voltar ao início da trave;
- ✓ Colocar os bidões no local indicado.

### Penalizações:

- ✓ Cada vez que toque com os pés na areia. (+ 5 segundos);
- ✓ Efetua o percurso com um bidão de cada vez. (+ 15 segundos);
- ✓ Não faz a travessia degrau a degrau. (+ 15 segundos);
- ✓ Não colocar os bidões no sítio indicado (+ 15 segundos).



Imagem 4 – Escadas Horizontais

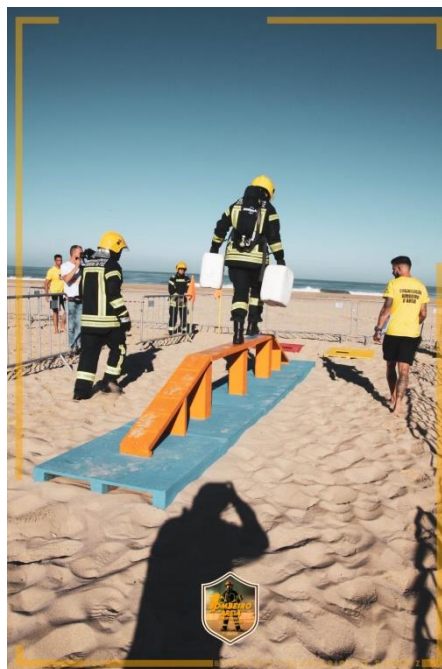


Imagem 5– Percurso obstáculos



## Etapa 3 - Pneu e Mofil

- ✓ O participante deve estar equipado com EPI Urbano e ARICA;
- ✓ Deve de fazer deslocar o pneu ao longo de 10m;
- ✓ O participante **obrigatoriamente** deve-se colocar na posição de agachamento e levantar o pneu;
- ✓ Não é permitido rolar o pneu ou arrastar;
- ✓ Deixar o pneu depois do local assinalado;
- ✓ Deve colocar-se em cima da Mofil com os pés no respetivo local.
- ✓ Com recurso a uma marreta de 5kg deve fazer deslizar a barra de ferro de 70kg até ao sítio assinalado;
- ✓ Colocar a marreta no local assinalado;

### Penalizações:

- ✓ Não colocar a marreta no local assinalado (+5 segundos);



Imagem 6 – Pneu

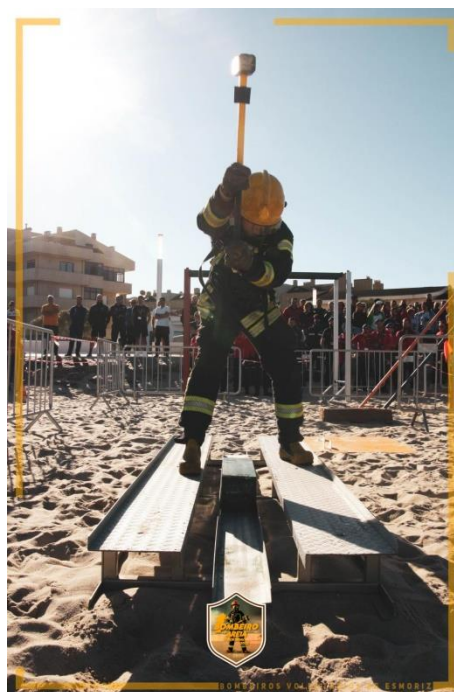


Imagem 7 – Mofil





## Etapa 4 – Túnel e boneco

- ✓ O participante deve estar equipado com EPI Urbano e ARICA;
- ✓ Deve passar o túnel;
- ✓ Pegar no boneco de 80kg pelas axilas e arrastar numa distância de 20 metros.
- ✓ Não é permitido arrastar o boneco pela alça ou utilizar qualquer tipo de cinta ou luvas para abraçar a região axilar do boneco.

## Penalizações

- ✓ Retirar o ARICA para passar o túnel (+15 segundos);

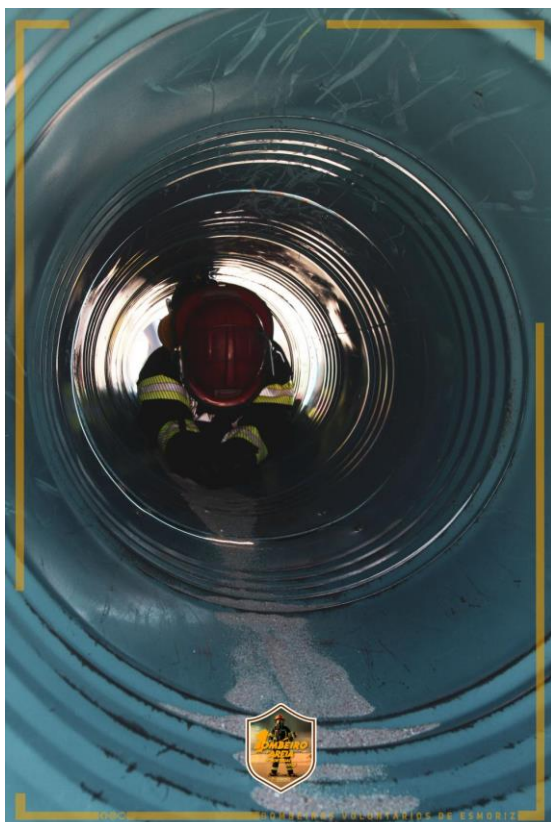


Imagem 8 – Passagem do túnel



Imagem 9 – Boneco





## **7) Disposições Finais**

- a) O secretariado abre no dia da prova entre as 08h00m e as 09h00m;
- b) Haverá estacionamento reservado a todos os participantes;
- c) Será disponibilizado um espaço para todos os participantes se equiparem;
- d) Todos os participantes serão informados da hora da sua participação na semana anterior a prova;
- e) Todos os participantes devem no momento da inscrição enviar uma declaração do comandante do CB a autorizar a sua e um atestado de robustez física assinado pelo próprio (disponibilizado pela organização);
- f) Este evento não garante o seguro de acidentes pessoal;
- g) Todas as questões/situações omissas a este regulamento serão resolvidas pela organização.
- h) Haverá 2 participantes a realizar a prova em simultâneo.
- i) Todos os participantes ao inscreverem-se estão a concordar com o que está descrito neste regulamento.