

# MANUAL DO ALUNO

Este manual foi desenvolvido para orientar o aluno durante todo o ciclo de formação.

Ele não substitui o instrutor, mas estabelece o padrão esperado de conduta, mentalidade e desempenho. Todo operador é responsável por conhecer e aplicar este conteúdo.

## 1. A Mentalidade do Aluno

O aluno do GRUREC deve compreender que não está em um curso recreativo. Mesmo em ambiente de simulação, espera-se:

- Comprometimento com a doutrina.
- Pontualidade e preparação prévia.
- Capacidade de ouvir, executar e corrigir.
- Humildade para aprender e resiliência para evoluir.

**Reclamações, desculpas e atitudes infantis não são compatíveis com a formação.**

## 2. Conduta Pessoal e Coletiva

Respeitar hierarquia e cadeia de comando.

Manter postura profissional dentro e fora do campo.

Não discutir ordens durante a execução.

Zelar pela imagem da unidade.

**O operador representa o GRUREC mesmo quando está sozinho.**

## 3. Segurança e Responsabilidade

A segurança é absoluta e inegociável.

- Todo equipamento deve ser tratado como potencialmente ativo.
- Jamais apontar para quem não esteja na simulação.
- Seguir rigorosamente os protocolos do campo.
- Interromper a atividade ao identificar risco real.

**Falhas graves de segurança resultam em desligamento imediato.**

#### **4. Equipamento do Operador**

Cada aluno é responsável por:

- Manter seu equipamento funcional.
- Ajustar corretamente colete, cinto e mochila.
- Transportar água, alimentação básica e itens pessoais.
- Evitar excesso de peso desnecessário.

**Equipamento não substitui preparo físico ou mental.**

#### **5. Comportamento em Campo**

- Observe antes de agir.
- Utilize o terreno a seu favor.
- Economize recursos.
- Mantenha comunicação clara e objetiva.
- Preserve a equipe acima do desempenho individual.

**O operador controlado sobrevive mais e compromete menos a missão.**

#### **6. Fadiga, Estresse e Autocontrole**

O aluno deve aprender a:

- Reconhecer sinais de exaustão.
- Controlar respiração e impulsividade.
- Manter foco sob pressão.
- Continuar funcional mesmo desconfortável.
- Ceder ao estresse é falhar silenciosamente.