

Curso de Nadador Salvador

Memória descritiva

Curso reconhecido pelo Instituto de Socorros a Náufragos nº002/C/2014 de 08MAI14\$



Endereço da Empresa: Rua D. António Ribeiro 1A - Miraflares
1495-049 Algés PORTUGAL

Tel: 214 135 480

Fax: 214 135 486

Correio electrónico:

m.santos@4emes.com

formacao@4emes.com



Conteúdo

Fundamentação da ação	2
Objetivos Gerais	2
Objetivos específicos	2
Operacionalização da formação	2
Destinatários.....	3
Provas de Admissão.....	3
Metodologia	4
Recursos Materiais	4
Documentação entregue aos formandos.....	4
Regime de faltas	4
Critérios de avaliação	5
Certificações	5
Propinas/Taxa de Inscrição.....	5
Notas finais	5
Anexo A - Regulamento exames.....	7
Anexo B – Grelha de avaliação do teste Teórico Prático (SBV)	Erro! Marcador não definido.
Anexo C – Grelha de Avaliação de meios e técnicas de Salvamento	Erro! Marcador não definido.

Fundamentação da ação

O turismo em Portugal é um dos importantes sectores de dinamização da economia, principalmente o turismo balnear. Fruto da qualidade das praias portuguesas, anualmente recebem cerca de 11 milhões de turistas e 55 milhões de visitas de portugueses.

Tendo em vista o número de visitantes e o impacto económico que representa para o país, Portugal aposta forte numa segurança balnear que permita desfrutar da qualidade das nossas praias sempre com elevados índices de segurança. Neste contexto, a formação dos nadadores salvadores reveste-se de grande importância, para garantir níveis de excelência para o desempenho de funções e garantir os quantitativos necessários de Nadadores salvadores, para sustentar a segurança balnear e possibilitar uma vigilância eficaz da maior extensão de costa possível.

Segundo dados do Instituto de Socorros a Náufragos, as praias Portuguesas necessitam anualmente de cerca de 4000 Nadadores Salvadores, para garantir os parâmetros de segurança e possibilitar a operacionalidade do sistema de salvamento balnear em Portugal.

Um dos grandes motores da economia está diretamente ligado ao Turismo através da exploração de todas as atividades ligadas à praia, por consequências, estas deverão ser detentoras de níveis de segurança que possibilite aos banhistas desfrutarem da sua excelência com o maior nível de segurança possível. Este fator da segurança, também serve de atracção aos banhistas, uma vez que quando se deslocam para estes locais visam desfrutá-los com despreocupação e divertimento, que só é possível se o sentimento de segurança estiver presente.

Posto isto, a proposta para ministrar formação de Nadadores Salvadores, visa aumentar o número de indivíduos certificados nesta área dentro do conselho, de forma a garantir uma maior disponibilidade de recursos, com vista a alimentar as necessidades existentes no conselho e desta forma ultrapassar as recorrentes dificuldades de recursos humanos para garantir os níveis mínimos de segurança nas praias no período da época balnear.

Objetivos Gerais

São objetivos gerais do Curso de Nadador Salvador (CNS) habilitar indivíduos para o desempenho das funções de Nadador Salvador nomeadamente:

- Socorrer banhistas em caso de acidente ou situações de emergência
- Socorrer banhistas em situação de perigo
- Executar salvamentos no meio aquático

Objetivos específicos

- Reconhecer os princípios da Atividade de Nadador Salvador
- Utilizar os meios de Salvamento no resgate aquático
- Socorrer banhistas em situação de perigo
- Socorrer banhistas em casos de acidente ou situações de emergência
- Demonstrar as capacidades físicas e de salvamento

Operacionalização da formação

O número de formandos por ação será no mínimo 15 e no máximo 25.

Se o número mínimo de formandos não se verificar, esta não se realiza.

A formação tem uma carga horária total de 143 horas distribuídas pelos seguintes módulos:

COMPONENTES DE FORMAÇÃO	Carga Horária		
	Teórica	Prática	Total
1 Enquadramento legal da atividade	2	3	5
2 Técnicas de salvamento no meio aquático	5	10	15
3 Avaliação das condições do Meio Ambiente	3	1	4
4 Princípios Básicos dos primeiros socorros	2	2	4
5 Suporte básico de vida	15	10	25
6 Técnicas de natação	1	20	21
7 Oxigenoterapia aplicada no afogamento	20	11	31
8. Técnicas de vigilância e resgate em piscina	3	7	10
9 Técnicas de utilização de meios de salvamento	8	20	28
TOTAL	59	84	143

Do programa de formação, 60 horas de formação decorrem no plano de água da piscina, sendo as restantes horas realizadas em sala de aula e em exercícios práticos em praias marítimas ou fluviais.

Destinatários

São destinatários deste curso indivíduos que pretendem adquirir conhecimentos para o exercício da profissão de Nadador-Salvador.

Tendo em consideração o previsto na legislação em vigor, a seleção de formandos é efetuada tendo por base os seguintes pré-requisitos dos candidatos:

- Ter idade mínima de 18 anos, à data de início do curso;
- Possuir habilitações académicas mínimas correspondentes à escolaridade obrigatória;
- Possuir robustez física e o perfil psíquico para o exercício da atividade de Nadador-Salvador;
- Ter domínio da língua portuguesa e conhecimento da língua inglesa.

Provas de Admissão

Exame de admissão composto por um conjunto de 05 provas físicas conforme anexo A, todas elas com caráter eliminatório:

- Nadar 100 metros livres (exceto decúbito dorsal) no tempo máximo de 1min 50s;
- Natação subaquática (apneia) no tempo mínimo de 20s;
- Nadar 25 metros em decúbito dorsal (costas), só com batimentos de pernas;
- Correr 2400 mts no tempo máximo de 14 minutos
- Apanhar dois objetos a uma profundidade mínima de 2 metros;

Metodologia

As metodologias adotadas para a lecionar os diferentes temas serão expositivas, demonstrativas e ativas, com particular predominância das duas últimas. Grande parte das sessões terá um cariz misto, com a demonstração efetuada pelo formador ao qual se segue a experimentação por parte dos formandos.

Recursos Materiais

Sessões teóricas:

- Sala de aula equipada e dimensionada para o número máximo de 25 formandos (responsabilidade da entidade promotora local);
- Meios audiovisuais e de multimédia;

Sessões práticas:

- Piscina com comprimento mínimo de 25 metros – Mínimo 04 pistas (responsabilidade da entidade promotora local).
- Meios de Salvamento (Boia Torpedo, Cinto de Salvamento e Prancha de Salvamento)
- Manequins de simulação de Suporte Básico de Vida (bebé, criança e adulto)
- Kit de Oxigenoterapia
- Plano rígido e material de simulação para vítima de trauma
- Manequim de resgate
- Barbatanas

Documentação entregue aos formandos

Durante as sessões de formação, serão fornecidos aos formandos documentos com quadros de resumo das matérias abordadas.

Regime de faltas

As faltas podem ser justificadas ou injustificadas:

- Faltas justificadas: acidente ocorrido no decurso da formação ou na deslocação para a formação;
- Nojo de familiares diretos ou em segundo grau;
- Cumprimento de obrigações legais
- Doença

A assiduidade dos formandos é aferida através da assinatura diária da folha de presenças;

Para aproveitamento no curso, para além da respetiva avaliação, é exigida uma frequência mínima de **90% da carga horária total**.

Exclusão do curso:

Conforme previsto Art. 5º ponto 3 alínea a) e b) da Portaria nº 1531 de 29DEC08, os formandos podem ser excluídos do curso quando:

- Ultrapassem o limite de faltas expresso anteriormente
- Por deliberação do conselho pedagógico do Centro de Formação, quando pratiquem acto com dolo ou mera culpa que, pela sua gravidade, inviabilizem a sua continuidade no curso.

Critérios de avaliação

No final da formação os formandos são propostos a uma exame de aptidão técnica para o exercício da atividade que é constituído por quatro provas todas de carácter eliminatório¹, sendo o júri composto por dois examinadores do ISN:

- a) Prova teórica escrita;
- b) Prova prática de suporte básico de vida²
- c) Prova prática de natação pura
- d) Prova prática de golpes e defesas e técnicas de salvamento³

Os formandos são propostos a exame de aptidão técnica para o exercício da atividade pelo formador com supervisão do Diretor Técnico, podendo ser vetado todo o formando que não apresente qualidades físicas, técnicas e morais para o desempenho da função de Nadador Salvador.

A classificação final dos formandos é expressa em «**Habilitado**» caso tenham obtido classificação de «**Apto**» nas quatro provas que constituem o exame de aptidão técnica.

Certificações

A certificação será enquadrada no Sistema Nacional de Certificação, prevendo-se que após a frequência seja passado um certificado a cada formando que tiver obtido aproveitamento no final da ação, mencionando o currículo do curso, as cargas horárias, a data de realização e os organismos intervenientes.

A frequência com aproveitamento confere ao formando um diploma comprovativo de aprovação no curso de nadador-salvador emitido pela Escola de Autoridade Marítima, que o habilita a desempenhar as funções de Nadador-salvador.

Em caso de não aproveitamento, será apenas emitido um certificado de frequência da ação de formação emitido pela 4emes.

Propinas/Taxa de Inscrição

A formação tem um custo de inscrição por formando de 225€ que inclui a propina do curso, mascara de reanimação e t-shirt de nadador salvador.

No ato da inscrição o formando tem de pagar um valor equivalente a 50% do custo total da formação e só será presente a exame de admissão ao curso mediante liquidação do referido valor.

Os restantes 50% tem que ser liquidados até ao último dia que antecede a realização do exame final de aptidão técnica, caso não se verifique, o formando não será submetido a exame.

Se os candidatos reprovarem no exame de admissão ao curso será devolvido o equivalente a 2/3 do valor pago no ato da inscrição.

Se os formandos reprovarem no exame final de aptidão técnica, não haverá devolução de qualquer valor.

Notas finais

A formalização da inscrição no curso está dependente da apresentação dos seguintes documentos:

- a) Preenchimento da ficha de candidatura;

¹ Anexo A – Regulamento de exames

² Anexo B – Grelha de Avaliação Teste prático de Suporte Básico de vida

³ Anexo C – Grelha de Avaliação Teste prático de meios de técnicas de Salvamento

- b) Fotocópia simples do Bilhete de Identidade (BI), ou Cartão de Cidadão (CC), ou Passaporte;
- c) Certificado de habilitações académicas;
- d) 1 fotografia atualizada tipo passe, a cores;
- e) Atestado médico que comprove a robustez física e o perfil psíquico para o exercício da atividade de NS, nos termos conjugados do estabelecido na alínea b) do n.º 4, do art.º 2.º da Portaria n.º 1531/2008, de 29 de Dezembro;
- f) Pagamento da propina.

Anexo A - Regulamento exames

O presente documento visa definir a forma de execução dos exames iniciais e finais do curso de Nadador Salvador.

Nele constam as provas, com respetiva descrição e parâmetros mínimos para a obtenção da classificação de “Apto”, bem como forma de execução.

Prova de Admissão:

	Prova	Descrição	Material autorizado	Tempo	Numero tentativas	Pausas entre tentativas	
Sequência	1	100 mts	Realizar 100 mts numa técnica ventral sem paragens	Calção Fato banho Touca Óculos	1'50'' max.	1	--
	2	Deslocamento posição dorsal	Realizar 25mts posição dorsal, só propulsão membros inferiores (batimento pernas braços ou costas), membros superiores colocados sobre o peito	Calção Fato banho Touca	---	1	---
	3	Apneia	Realizar apneia em movimento totalmente submerso	Calção Fato banho Touca	20'' min.	2	1'
	4	Corrida 2400mts	Corrida continua terreno plano	Calções; Camisola e Tenis	14' máx	1	--
	5	Recolha Objetos	Recolher 02 objetos submersos a uma profundidade de mínimo 2mts. Inicia prova em flutuação	Calção Fato banho Touca	---	2	1'

Exame Final:

	Prova	Descrição	Material autorizado	Tempo	Numero tentativas	Pausas entre tentativas	
Sequência	1	100 mts	Realizar 100 mts numa técnica ventral sem paragens Permitida alternância estilos	Calção Fato banho Touca Óculos	1'40'' max.	1	--
	2	400 mts	Realizar 400 mts numa técnica ventral sem paragens Permitida alternância estilos	Calção Fato banho Touca	9'15''	1	---
	3	Apneia com resgate manequim	Realizar 20mts percurso subaquático com resgate de manequim de fundo no final do percurso	Calção Fato banho Touca	---	1	---
	4	Golpes e Defesa com reboque	Realizar resgate sem meios, demonstrando técnica de defesa, controlo e reboque ajustado à situação e naufrago	Calção Fato banho Touca	---	--	---
	5	Meios e Tecnica de salvamento	Realizar técnica de salvamento com meios ajustadas as características do naufrago	Calção Fato banho Touca	---	---	---
	6	Teste Teórico	Teste teórico composto por 20 perguntas de escolha múltipla	Caneta	20' máx. 75% (Aprov)	---	---
	7	Teste teórico/prático SBV	Aplicar procedimentos de SBV em manequim consoante situações propostas pelo examinador	---	15'	---	---