

Período Curso:

De 26 de outubro a 27 de novembro 2015

Inscrições:

A formalização das inscrições deverá ser feita até ao dia 19OUT15.

Local :

Piscina Municipal da Chamusca

Condições de admissão:

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

- 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.

Para efeitos de candidatura, os formandos deverão entregar a seguinte documentação:

- Ficha de candidatura devidamente preenchida;
- Fotocópia simples do Documento de Identificação - Bilhete de Identidade (BI) ou Cartão de Cidadão (CC) ou Passaporte;
- Certificado de habilitações académicas;
- 1 fotografia atualizada tipo passe, a cores;
- 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
- Pagamento da propina.
- Aprovação no exame de admissão a realizar no dia **26 outubro 2015 às 20h00 na piscina municipal da chamusca**

Exame de admissão:

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

- 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;

Horário Formação:

Horário em regime pós-laboral com início das sessões às 19h30 e final 23h30

Taxa de Inscrição:

A formação tem um custo de inscrição por formando de 225€, **que inclui a formação e oferta de uma t-shirt de Nadador Salvador, Manual de formação e máscara de reanimação.**

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.

Forma pagamento:

Em dinheiro nos locais de inscrição ou através de transferência bancária para o **NIB: 0036 0005 99100054062 49 (Anexar o comprovativo de transferência à ficha de inscrição).**

Contactos:

Prof. Michael Santos (Diretor Técnico 4EMES – Curso Nadador Salvador)

TLM: 91638 44 18

E-Mail: m.santos@4emes.com

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
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 bruços 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
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 Técnica 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'	---	---