

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Designação: NADADOR-SALVADOR – NÍVEL 1	Código: M1010
CNQ: NIL	Código: NIL
Tipo de formação: Aperfeiçoamento técnico.	
Área de formação: Salvamento aquático.	
<p>Objetivo geral: Dotar os formandos com competências técnico-operacionais para informar, prevenir, socorrer e prestar suporte básico de vida em qualquer circunstância nas praias de banhos, em áreas concessionadas, em piscinas e outros locais onde ocorram práticas aquáticas com obrigatoriedade de vigilância.</p>	
<p>Objetivos específicos: Após a conclusão do módulo, os formandos devem:</p> <p>1. Saber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a história do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN); • Identificar e reconhecer os objetivos e responsabilidade do ISN na sociedade civil; • Caracterizar o Enquadramento Legal do ISN; • Identificar os direitos e os deveres do nadador-salvador; • Identificar os uniformes e material; • Conhecer e identificar as regras dos sinais de aviso e perigo; • Identificar a importância da higiene, saúde e segurança no trabalho; • Reconhecer a importância da condição física para o exercício da profissão; • Identificar e caracterizar o afogamento; • Descrever a fisiologia do afogamento; • Descrever as fases e identificar a classificação dos graus de afogamento; • Distinguir praias marítimas de fluviais; • Identificar os fatores que influenciam as ondas, as marés e as correntes; • Caracterizar o que são as concessões de praia; • Identificar o material de posto de praia; • Caracterizar e identificar os meios de salvamento; • Caracterizar a organização dos Planos Integrados de Assistência a Banhistas (PIAB); • Caracterizar como se classificam as piscinas; • Identificar os perigos e riscos associados às piscinas; • Identificar os banhistas de risco; • Identificar as regras de segurança; • Identificar e descrever os sistemas de observação e vigilância; • Caracterizar as fases do salvamento; • Identificar os tipos de náufragos; • Identificar a sinalética entre nadadores-salvadores; • Identificar e caracterizar a cadeia de sobrevivência; • Identificar os tipos de acidentes mais frequentes em praias e piscinas; • Identificar sintomatologia e os procedimentos para cada caso; • Identificar e conhecer os documentos do nadador-salvador. <p>2. Saber fazer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fazer a correta triagem dos náufragos quando perante um incidente com múltiplas vítimas; • Aplicar corretamente as técnicas de salvamento com e sem meios; • Aplicar corretamente as técnicas de entrada na água em piscinas; • Aplicar corretamente as técnicas de defesa do nadador-salvador; 	

- Aplicar corretamente as técnicas de evacuação do naufrago da água na praia e piscina;
- Aplicar corretamente o procedimento do Suporte Básico de Vida (SBV) aquático;
- Realizar adequadamente o exame primário;
- Aplicar corretamente o algoritmo do SBV (adultos, crianças e bebés);
- Aplicar corretamente o algoritmo de desobstrução da via aérea (adultos, crianças e bebés);
- Aplicar corretamente os métodos de oxigenoterapia e os seus meios.

3. Saber ser ou estar:

- Comunicar de forma correta;
- Manter uma constante atenção;
- Assumir uma atitude preventiva;
- Valorizar o trabalho em equipa;
- Escolher uma postura digna em todas as circunstâncias;
- Manter-se fisicamente preparado para o desempenho da função.

Destinatários:

De acordo com o Regulamento dos Cursos de Formação, de Ingresso e de Acesso do Bombeiro Voluntário, destina-se a pessoal com a categoria mínima de bombeiro de 3.^a.

Modalidade de formação: Modular certificada.

Organização da formação: Presencial.

Conteúdos programáticos:

Treino da condição física geral:

- Treino da condição física geral (piscina 1);
- Treino da condição física geral (piscina 2);
- Treino da condição física geral (piscina 3);
- Treino da condição física geral (piscina 4);
- Treino da condição física geral (piscina 5);
- Treino da condição física geral (piscina 6);
- Treino da condição física geral (piscina 7);
- Treino da condição física geral (piscina 8);
- Treino da condição física geral (piscina 9);
- Treino da condição física geral (piscina 10);
- Treino da condição física geral (mar);
- Treino da condição física geral (piscina 11);
- Treino da condição física geral (piscina 12);
- Treino da condição física geral (piscina 13).

Enquadramento legal do ISN.

Ser Nadador-Salvador.

O Afogamento.

Praias.

Piscinas.

Salvamentos:

- Salvamentos I;
- Salvamentos II.

Socorro ao naufrago.

Acidentes mais frequentes em praias e piscinas:

- Acidentes mais frequentes em praias e piscinas I;
- Acidentes mais frequentes em praias e piscinas II.

Documentos NS.

Carga horária: 92 horas.

Horários/cronograma:

Unidade	Designação	Duração prevista			
		CT	PS	TP	VE
M1010U1	Treino da condição física geral	1	50	-	-
M1010U2	Enquadramento legal do ISN	2	-	-	-
M1010U3	Ser Nadador-Salvador	3	-	-	-
M1010U4	Afogamento	3	-	-	-
M1010U5	Praias	2	-	-	-
M1010U6	Piscinas	2	-	-	-
M1010U7	Salvamentos	10	-	-	-
M1010U8	Socorro ao náufrago	8	-	-	-
M1010U9	Acidentes mais frequentes em praias e piscinas	10	-	-	-
M1010U10	Documentos do Nadador-Salvador	1	-	-	-
Subtotal		42	50	-	-
Total		92			
Avaliação (da responsabilidade do ISN)		4			

CT: científico-pedagógico; PS: prática simulada; TP: teórico-prática; VE: visitas de estudo.

Metodologias de formação: Sessões teóricas e práticas. Métodos expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo.

Crítérios e metodologias de avaliação:

A avaliação dos formandos compreende uma avaliação sumativa constituída por uma prova de avaliação teórica e três provas de avaliação prática. A prova de **avaliação teórica** contém 40 questões de escolha múltipla e é classificada de 0-100%. As provas de **avaliação prática** incidem sobre as seguintes técnicas:

- **Suporte básico de vida;**
- **Natação;**
- **Técnicas de salvamento;**

Para que o formando seja aprovado é necessário que obtenha:

- Uma classificação igual ou superior a 75% na prova de avaliação teórica;
- Uma classificação de “Apto” em cada uma das técnicas das provas de avaliação prática.

Local de realização: Nas instalações dos corpos de bombeiros ou em outros locais devidamente homologados pela ENB.

Recursos técnico-pedagógicos:

A disponibilizar pelo corpo de bombeiros:

- Quadro branco;
- Projetor multimédia;
- Tela de projeção;
- Computador;

A disponibilizar pela ENB:

- Apresentações em formato digital.

Espaços e equipamentos (a disponibilizar pelo corpo de bombeiros):

- Sala de formação com um lugar sentado por cada formando em mesas ou cadeiras com apoio, e um para o formador. As mesas/cadeiras dispostas em forma de U ou mediante organização do formador, sendo que a mesa do formador está junto ao quadro branco e computador;
- Piscina com mínimo de 25 metros, balneários com as condições adequadas masculinos e femininos com cacifo individual para depósito de roupa e pertences durante as sessões práticas em piscina;
- Pista para a prática de corrida;
- Boias de separação de pistas no sentido longitudinal da piscina;
- Material de apoio à natação, boias, placas, barbatanas, *pull buyes*, etc.;

- Boia torpedo, cinto de salvamento, boia circular, prancha de salvamento, carretel, vara de salvamento, manequim de reanimação;
- Máscara de reanimação (por formando), plano duro, imobilizadores de cabeça e cinto de imobilização, garrafa de oxigénio portátil, cânula nasal, máscara simples e máscara de alto débito, insuflador manual.

Número de formandos: Mínimo quinze (15), máximo vinte (20).

Pré-requisitos:

- Os constantes na legislação em vigor:
 - ✓ Nadar 100 metros livres, exceto decúbito dorsal, no tempo máximo de 1 minuto e 50 segundos;
 - ✓ Natação subaquática durante o tempo mínimo de 20 segundos;
 - ✓ Nadar 25 metros em decúbito dorsal, só batimento de pernas;
 - ✓ Apanhar dois objetos a uma profundidade mínima de 2,0 metros;
 - ✓ Percorrer uma distância de 2400 metros em terreno sensivelmente plano num tempo máximo de 14 minutos;
- Atestado médico comprovativo da robustez física e perfil psíquico, conforme o Regulamento da Atividade de Nadador-Salvador, aprovado pela Lei n.º 68/2014, de 29 de agosto;
- Escolaridade obrigatória;
- Curso de **Tripulante de Ambulância de Socorro ou Tripulante de Ambulâncias de Transporte (TAT)** ou módulo de **Técnicas de Socorrismo**.

Critérios de seleção: Da responsabilidade do comandante do corpo de bombeiros.

Critérios de exclusão:

De verificação alternativa:

- A não conclusão das provas nos tempos estabelecidos na legislação em vigor.
- Os previstos no regulamento interno do corpo de bombeiros do formando;
- Ter cometido infração no que respeita às regras estabelecidas no âmbito da formação;
- Ter faltado a um número de horas superior a 10% do total do módulo.

Certificação: Concluído o módulo com aproveitamento, é emitido um certificado pelo ISN.

Observações:

Os formandos devem apresentar-se na formação com:

- Uniforme n.º 3;
- Equipamento para prática de natação em piscina e equipamento para a prática de corrida em pista;
- Documento de identificação (BI/CC) e cópia do documento para integrar o dossier técnico-pedagógico.

Na primeira hora de formação os formandos verificam e atualizam os dados constantes na ficha de identificação do formando e assinam o termo de responsabilidade para a frequência do módulo.

Bibliografia:

- **Manual Técnico do Nadador-Salvador** - Edição da Imprensa da Universidade de Coimbra/2014;
- <http://isn.marinha.pt/PT/Paginas/default.aspx>;
- Textos e documentos eletrónicos disponíveis em <http://elearning.enb.pt/>.