

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Designação: SALVAMENTOS EM GRANDE ÂNGULO - INICIAÇÃO		Código: UFCD 9892			
Tipo de formação: Aperfeiçoamento técnico.					
Área de formação: Salvamentos em grande ângulo.					
Objetivo geral: Dotar os formandos com competências técnico-operacionais para integrar equipas em operações elementares de salvamentos em grande ângulo.					
Objetivos específicos: Após a conclusão da UFCD, os formandos devem: 1. Saber: - Identificar os riscos e condicionalismos inerentes ao ambiente de grande ângulo, adotando as regras e procedimentos de segurança aplicáveis. 2. Saber fazer: - Selecionar e operar, individualmente e em equipa, os diferentes equipamentos destinados ao salvamento em grande ângulo; - Executar com destreza todas as tarefas inerentes à ancoragens, amarrações, nós e técnicas de progressão em corda fixa; - Aplicar as técnicas de evacuação e recuperação de vítimas sem maca e de autossalvamento. 3. Saber ser ou estar: - Acatar prontamente as orientações operacionais emanadas do chefe de equipa; - Manter-se fisicamente preparado para o desempenho da função.					
Destinatários: De acordo com o estabelecido no 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: Ambiente de grande ângulo: Organização das operações de socorro. Equipamentos. Nós, ancoragens e amarrações. Técnicas: - Técnicas de progressão; - Técnicas de desmultiplicação de forças; - Técnicas de salvamento sem maca; - Manobras de emergência. Práticas de salvamentos em grande ângulo. Ordem unida e preparação física.					
Carga horária: 50 horas.					
Horários/cronograma:					
Sessão	Designação	Duração prevista			
		CT	PS	TP	VE
9892-S1	Ambiente de grande ângulo	1	-	-	-
9892-S2	Organização das operações de socorro	1	-	-	-
9892-S3	Equipamentos	1	2	-	-
9892-S4	Nós, ancoragens e amarrações	-	3	-	-
9892-S5	Técnicas	-	21	-	-

9892-S6	Práticas de salvamentos em grande ângulo	-	13	-	-
-	Ordem unida e preparação física	-	7	-	-
-	Avaliação teórica	1	-	-	-
Subtotal		4	46	-	-
Total		50			

CT: científico-tecnológico; PS: prática simulada; TP: teórico-prática; VE: visita de estudo.

Metodologias de formação: Sessões teóricas e práticas. Métodos afirmativos, interrogativos e ativos.

Critérios e metodologias de avaliação:

A avaliação dos formandos compreende uma avaliação sumativa constituída por uma prova de avaliação teórica que vale **40%** da nota final e uma prova de avaliação prática que vale os outros **60%**.

A prova de **avaliação teórica** contém 40 questões de escolha múltipla, sendo atribuída a cotação de 0,5 valor a cada questão. A prova de **avaliação prática** incidirá sobre as seguintes técnicas:

- **Nós;**
- **Técnicas de progressão;**
- **Técnicas de desmultiplicação de forças.**

Para que o formando seja aprovado é necessário que obtenha, numa escala de 0 a 20:

- Uma classificação igual ou superior a 10 valores na prova de avaliação teórica;
- Uma classificação igual ou superior a 10 valores em cada uma das técnicas da prova de avaliação prática.

As classificações são apresentadas às centésimas, não havendo lugar a arredondamentos.

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

Recursos técnico-pedagógicos:

A disponibilizar pelo CB:

- Quadro branco;
- Videoprojector;
- 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;
- Casa-escola com, no mínimo, quatro pisos (térreo + 3), limpa e sem produtos contaminantes para os equipamentos, nomeadamente fuligem (não pode ser edifício em que se realizem exercícios práticos de combate a incêndios com fogo real);
- Um poço com profundidade mínima de quatro metros e boca de entrada mínima de 1,50 metro de diâmetro;
- Cinco rádios portáteis;
- Vestuário de proteção individual adequado, por formando;
- Dez conjuntos de equipamento individual, conforme o Regulamento de Especificações Técnicas de Veículos e Equipamentos Operacionais dos Corpos de Bombeiros, compostos por:
 - ✓ Capacete;
 - ✓ Lanterna individual;
 - ✓ Luvas de salvamento;

- ✓ Arnês de trabalho, tipo A ou C+D;
- ✓ Talabarte de progressão, em “Y” de pontas assimétricas;
- ✓ Bloqueador de segurança (de peito);
- ✓ Bloqueador anti-queda para corda dupla;
- ✓ Descensor individual de segurança (autoblocante);
- ✓ Descensor em oito (preferencialmente com orelhas);
- ✓ Bloqueador técnico de ascensão (vulgo punho);
- ✓ Pedal de progressão (vulgo estribo);
- ✓ Conector tipo Q (tipo GO);
- ✓ Conector tipo Q (tipo Delta P11);
- ✓ Cinco mosquetões tipo X (oval c/fecho);
- ✓ Quatro mosquetões tipo HMS (c/fecho, preferencialmente automático);
- ✓ Mosquetão tipo HMS, preferencialmente com possibilidade de atrito adicional (tipo freino);
- ✓ Duas cordeletas 6mm ou 7mm com 2m de comprimento;
- ✓ Saco de transporte do material.
- Conjunto de equipamento coletivo, conforme o Regulamento de Especificações Técnicas de Veículos e Equipamentos Operacionais dos Corpos de Bombeiros, composto por:
 - ✓ Duas cordas com 100m, semi-estáticas de 10,5mm ou 11mm e saco de transporte;
 - ✓ Quatro cordas com um mínimo de 50m, semi-estáticas de 10,5mm ou 11mm;
 - ✓ 20 anéis de fita de amarração (6 x 150cm, 4 x 120cm, 6 x 80cm, 4 x 60cm);
 - ✓ 30 metros de fita de amarração tubular de 26mm;
 - ✓ 30 metros de corda de apoio de 8mm;
 - ✓ Dois descensores de segurança (autoblocante, preferencialmente diferente do descensor individual);
 - ✓ Quatro bloqueadores técnicos de desmultiplicação;
 - ✓ Aparelho de segurança autoblocante (tipo *Grigri*);
 - ✓ Oito roldanas de alto rendimento (placas oscilantes);
 - ✓ Duas roldanas duplas (preferencialmente placas oscilantes);
 - ✓ Roldana bloqueadora de alto rendimento (tipo *ProTraxion*);
 - ✓ 12 mosquetões tipo X (oval c/fecho);
 - ✓ 12 mosquetões tipo HMS (c/fecho);
 - ✓ Placa multiplicadora de amarrações;
 - ✓ Protetor de corda móvel;
 - ✓ Dois triângulos de evacuação;
 - ✓ Dois descensores em oito;
 - ✓ Maca de resgate (preferencialmente tipo cesto);
 - ✓ Dois sacos de transporte (mínimo 30 litros);
 - ✓ Mala de primeiros socorros;
 - ✓ Seis estacas metálicas com mínimo de 70cm comprimento e 16mm de diâmetro;
 - ✓ Marreta de 2kg.
- Conjunto opcional de equipamento coletivo, conforme o Regulamento de Especificações Técnicas de Veículos e Equipamentos Operacionais dos Corpos de Bombeiros, composto por:
 - ✓ Corda com 100m, dinâmica, de 10,5mm ou 11mm e saco de transporte;
 - ✓ 10 mosquetões tipo Q (tipo GO);
 - ✓ Dois mosquetões de aço de grande abertura com fecho automático (tipo *vulcan*);
 - ✓ Tripé;
 - ✓ Berbequim autónomo;
 - ✓ *Parabolt* (vários);
 - ✓ Plaquetas (vários);

✓ Chave luneta 17”; ✓ Pitons (vários); ✓ Martelo.
Número de formandos: Mínimo oito, máximo 10. As ações de formação iniciam-se com 10 formandos. Sendo sem honorários, podem iniciar-se com o mínimo de oito formandos. Em qualquer dos casos, até ao final da ação de formação, o número de formandos não pode ser inferior a oito.
Pré-requisitos: • Os constantes na legislação em vigor; • Robustez física e perfil psíquico necessário ao desempenho de funções, comprovada por declaração do formando, conforme o Decreto-Lei n.º 242/2009, de 16 de setembro.
Critérios de seleção: Da responsabilidade do comandante do corpo de bombeiros.
Critérios de exclusão: De verificação alternativa: • 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 da UFCD.
Certificação: Concluída a UFCD com aproveitamento, é emitido um certificado pela ENB.
Observações: Os formandos devem apresentar-se na formação com: • Uniforme n.º 3; • Cartão de Cidadão. 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 da UFCD. A Escola Nacional de Bombeiros declina toda a responsabilidade por quaisquer avarias ou danos que possam ocorrer nos equipamentos durante o período de formação.
Bibliografia: • Textos e documentos eletrónicos disponíveis em http://elearning.enb.pt/.

Tipo		Aperfeiçoamento Técnico				Designação		Salvamentos em Grande Ângulo - Iniciação (M710)				Coordenação		Rui Laranjeira										
Semana de:		a				Ação n.º		Código UFCD		9892		N.º SIFSE		N.º Ação SIGO										
H	SEGUNDA FEIRA			TERÇA FEIRA			QUARTA FEIRA			QUINTA FEIRA			SEXTA FEIRA			SÁBADO			DOMINGO					
09:00 10:00	Ordem unida e preparação física			PS	Ordem unida e preparação física			PS	Ordem unida e preparação física			PS	Ordem unida e preparação física			PS	Ordem unida e preparação física			PS				
10:00 11:00	Ambiente de grande ângulo (S1)			CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)			PS	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			
11:00 12:00	Organização das operações de socorro (S2)			CT	Nós, ancoragens e amarrações (S4)			PS	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			
12:00 13:00	Equipamentos (S3)			CT	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																								
14:00 15:00	Equipamentos (S3)			PS	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			
15:00 16:00	Equipamentos (S3)			PS	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			
16:00 17:00	Nós, ancoragens e amarrações (S4)			PS	Técnicas (S5)			PS	Técnicas (S5)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			
17:00 18:00																					Avaliação teórica			CT
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																								
20:00 21:00																								
21:00 22:00																								
22:00 23:00																								
23:00 24:00																								
Legenda / horas semana								Total horas curso																
SC	Sócio Cultural			PCT	Prática em contexto de trabalho			SC			PCT													
CT	Científico Tecnológico		4	TIC	Tecnologia Informação comunicação			CT	4		TIC													
PS	Prática Simulada		46	SA	Sensibilização ambiental			PS	46		SA													

Tipo		Aperfeiçoamento Técnico				Designação		Salvamentos em Grande Ângulo - Iniciação (M710)				Coordenação		Rui Laranjeira												
Semana de:		a				Ação n.º		Código UFCD		9892		N.º SIIFSE		N.º Ação SIGO												
H	SEGUNDA FEIRA			TERÇA FEIRA			QUARTA FEIRA			QUINTA FEIRA			SEXTA FEIRA			SÁBADO			DOMINGO							
09:00 10:00																Ordem unida e preparação física			P.S		Ordem unida e preparação física			P.S		
10:00 11:00																Ordem unida e preparação física			P.S		Ordem unida e preparação física			P.S		
11:00 12:00																Técnicas (S5)			P.S		Técnicas (S5)			P.S		
12:00 13:00																Técnicas (S5)			P.S		Técnicas (S5)			P.S		
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																										
14:00 15:00																Técnicas (S5)			P.S		Técnicas (S5)			P.S		
15:00 16:00																Técnicas (S5)			P.S		Técnicas (S5)			P.S		
16:00 17:00																Técnicas (S5)			P.S		Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			P.S		
17:00 18:00																			P.S		Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)			P.S		
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																										
20:00 21:00	Ambiente de grande ângulo (S1)			CT		Equipamentos (S3)		P.S		Técnicas (S5)		P.S		Técnicas (S5)		P.S		Técnicas (S5)		P.S						
21:00 22:00	Organização das operações de socorro (S2)			CT		Nós, ancoragens e amarrações (S4)		P.S		Técnicas (S5)		P.S		Técnicas (S5)		P.S		Técnicas (S5)		P.S						
22:00 23:00	Equipamentos (S3)			CT		Nós, ancoragens e amarrações (S4)		P.S		Técnicas (S5)		P.S		Técnicas (S5)		P.S		Técnicas (S5)		P.S						
23:00 24:00	Equipamentos (S3)			PS		Nós, ancoragens e amarrações (S4)		PS		Técnicas (S5)		PS		Técnicas (S5)		PS		Técnicas (S5)		PS						
Legenda / horas semana										Total horas curso																
SC	Sócio Cultural				PCT	Prática em contexto de trabalho					SC			PCT												
CT	Científico Tecnológico		3		TIC	Tecnologia Informação comunicação					CT	3		TIC												
PS	Prática Simulada		32		SA	Sensibilização ambiental					PS	32		SA												

Tipo		Designação				Coordenação															
Semana de:		a				Ação n.º				Código UFCD				N.º SIIFSE				N.º Ação SIGO			
H	SEGUNDA FEIRA			TERÇA FEIRA			QUARTA FEIRA			QUINTA FEIRA			SEXTA FEIRA			SÁBADO			DOMINGO		
09:00 10:00																Ordem unida e preparação física	PS	Ordem unida e preparação física	PS		
10:00 11:00																Ordem unida e preparação física	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS		
11:00 12:00																Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS		
12:00 13:00																Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS		
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																					
14:00 15:00																Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS		
15:00 16:00																Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS		
16:00 17:00																Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS		
17:00 18:00																		Avaliação teórica	CT		
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																					
20:00 21:00																					
21:00 22:00																					
22:00 23:00																					
23:00 24:00																					
Legenda / horas semana						Total horas curso															
SC	Sócio Cultural		PCT	Prática em contexto de trabalho		SC	4	PCT													
CT	Científico Tecnológico	1	TIC	Tecnologia Informação comunicação		CT	4	TIC													
PS	Prática Simulada	14	SA	Sensibilização ambiental		PS	46	SA													

Tipo		Aperfeiçoamento Técnico						Designação		Salvamentos em Grande Ângulo - Iniciação (M710)						Coordenação		Rui Laranjeira							
Semana de:		a						Ação n.º				Código UFCD		9892		N.º SIIFSE				N.º Ação SIGO					
H	SEGUNDA FEIRA			TERÇA FEIRA			QUARTA FEIRA			QUINTA FEIRA			SEXTA FEIRA			SÁBADO			DOMINGO						
09:00 10:00																	Ordem unida e preparação física	PS		Ordem unida e preparação física	PS				
10:00 11:00																	Ambiente de grande ângulo (S1)	CT		Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS				
11:00 12:00																	Organização das operações de socorro (S2)	CT		Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS				
12:00 13:00																	Equipamentos (S3)	CT		Técnicas (S5)	PS				
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																									
14:00 15:00																	Equipamentos (S3)	PS		Técnicas (S5)	PS				
15:00 16:00																	Equipamentos (S3)	PS		Técnicas (S5)	PS				
16:00 17:00																	Nós, ancoragens e amarrações (S4)	PS		Técnicas (S5)	PS				
17:00 18:00																									
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																									
20:00 21:00																									
21:00 22:00																									
22:00 23:00																									
23:00 24:00																									
Legenda / horas semana						Total horas curso																			
SC	Sócio Cultural			PCT	Prática em contexto de trabalho		SC			PCT															
CT	Científico Tecnológico	3		TIC	Tecnologia Informação comunicação		CT	3		TIC															
PS	Prática Simulada	11		SA	Sensibilização ambiental		PS	11		SA															

Tipo		Designação				Coordenação															
Semana de:		a				Ação n.º		Código UFCD		N.º SIIFSE		N.º Ação SIGO									
H	SEGUNDA FEIRA			TERÇA FEIRA			QUARTA FEIRA			QUINTA FEIRA			SEXTA FEIRA			SÁBADO			DOMINGO		
09:00 10:00																Ordem unida e preparação física	PS		Ordem unida e preparação física	PS	
10:00 11:00																Técnicas (S5)	PS		Técnicas (S5)	PS	
11:00 12:00																Técnicas (S5)	PS		Técnicas (S5)	PS	
12:00 13:00																Técnicas (S5)	PS		Técnicas (S5)	PS	
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																					
14:00 15:00																Técnicas (S5)	PS		Técnicas (S5)	PS	
15:00 16:00																Técnicas (S5)	PS		Técnicas (S5)	PS	
16:00 17:00																Técnicas (S5)	PS		Técnicas (S5)	PS	
17:00 18:00																					
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																					
20:00 21:00																					
21:00 22:00																					
22:00 23:00																					
23:00 24:00																					
Legenda / horas semana						Total horas curso															
SC	Sócio Cultural		PCT	Prática em contexto de trabalho		SC	3	PCT													
CT	Científico Tecnológico		TIC	Tecnologia Informação comunicação		CT		TIC													
PS	Prática Simulada	14	SA	Sensibilização ambiental		PS	25	SA													

Tipo		Coordenação																					
Semana de:		a		Ação n.º		Código UFCD		N.º SII/SE		N.º Ação SIGO													
H	SEGUNDA FEIRA			TERÇA FEIRA			QUARTA FEIRA			QUINTA FEIRA			SEXTA FEIRA			SÁBADO			DOMINGO				
09:00 10:00																Ordem unida e preparação física	PS		Ordem unida e preparação física	PS			
10:00 11:00																Técnicas (S5)	PS		Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS			
11:00 12:00																Técnicas (S5)	PS		Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS			
12:00 13:00																Técnicas (S5)	PS		Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS			
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																							
14:00 15:00																Técnicas (S5)	PS		Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS			
15:00 16:00																Técnicas (S5)	PS		Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS			
16:00 17:00																Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS		Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS			
17:00 18:00																							
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição																							
20:00 21:00																							
21:00 22:00																							
22:00 23:00																							
23:00 24:00																							
Legenda / horas semana						Total horas curso																	
SC	Sócio Cultural		PCT	Prática em contexto de trabalho		SC		PCT															
CT	Científico Tecnológico		TIC	Tecnologia Informação comunicação		CT	3	TIC															
PS	Prática Simulada	14	SA	Sensibilização ambiental		PS	39	SA															

Tipo		Coordenação												
Semana de:		a												
Designação		Ação n.º												
Código UFCD		N.º SIIFSE												
N.º Ação SIGO														
H	SEGUNDA FEIRA		TERÇA FEIRA		QUARTA FEIRA		QUINTA FEIRA		SEXTA FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
09:00 10:00												Ordem unida e preparação física	PS	
10:00 11:00												Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
11:00 12:00												Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
12:00 13:00												Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição														
14:00 15:00												Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
15:00 16:00												Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
16:00 17:00												Práticas de salvamentos em grande ângulo (S6)	PS	
17:00 18:00												Avaliação teórica	CT	
Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição - Intervalo para refeição														
20:00 21:00														
21:00 22:00														
22:00 23:00														
23:00 24:00														
Legenda / horas semana														
SC	Sócio Cultural		PCT	Prática em contexto de trabalho		SC		PCT						
CT	Científico Tecnológico	1	TIC	Tecnologia Informação comunicação		CT	4	TIC						
PS	Prática Simulada	7	SA	Sensibilização ambiental		PS	46	SA						