

*Informação***O QUE É SER NADADOR SALVADOR PROFISSIONAL**

O Nadador-Salvador é o profissional que exerce a atividade de salvamento em meio-aquático, onde se incluem as praias, as piscinas e outros locais onde ocorram práticas aquáticas, utilizando os meios, procedimentos e técnicas adequados. Este profissional possui, igualmente, competências para o exercício de atividades relacionadas com informação, prevenção, socorrismo e suporte básico de vida, em qualquer circunstância, no âmbito do salvamento aquático.

CONTEÚDO FUNCIONAL DO NADADOR SALVADOR PROFISSIONAL

- . Identificar tipos, características e utilização dos diferentes equipamentos de salvamento aquático.
- . Utilizar técnicas de operação de sistemas de comunicação.
- . Utilizar técnicas de salvamento aquático.
- . Aplicar técnicas de suporte básico de vida adaptado ao meio aquático.
- . Utilizar técnicas de salvamento aquático em zonas de água doce.
- . Utilizar as técnicas específicas de salvamento aquático para salvamento em piscinas e recintos aquáticos.
- . Utilizar as técnicas de simulação de acidentes em ações de prevenção.
- . Quando habilitado para o efeito, utilizar em contexto de assistência a banhistas os meios complementares adstritos à segurança balnear.
- . Colaborar com o ISN e agentes da autoridade ou outras entidades habilitadas em matérias de segurança dos banhistas, designadamente na vigilância e prevenção de acidentes no meio aquático.
- . Usar uniforme, de acordo com o regulamento em vigor, permitindo a identificação por parte dos utilizadores e autoridades de que se encontra no exercício da sua atividade profissional.

ESTRUTURA CURRICULAR

| | | |
|---|-----|-----|
| Enquadramento Histórico, Legal e Cívico do nadador-salvador | 18h | |
| Morfologia e Material de Praias | | 10h |
| Classificação, Riscos e Dispositivos de segurança em Piscinas | 10h | |
| Abordagem geral de noções básicas de primeiros socorros | 25h | |
| Primeiros Socorros específicos do salvamento no meio aquático | 12h | |
| Técnicas de resgate aplicáveis ao salvamento no meio aquático | 50h | |
| Treino da Condição Física | 25h | |

FINALIDADE DO CURSO:

Dotar os formandos de capacidades e competências na área do salvamento aquático para desempenharem funções como nadador-salvador.

INSCRIÇÕES:

- . Até **11 de maio**
- . efnsp.quantaventura@gmail.com ou link <https://forms.gle/HAWt1TGMDuZxJHu3A>
- . Mínimo 15, máximo 30
- . Preço 25€ inscrição /175,00€ curso

LOCAL DE CURSO: Piscinas Municipais de Castelo Branco

INÍCIO: 13 de maio de 2022

FINAL: 17 de junho de 2022

DURAÇÃO DO CURSO:

- . Testes de Admissão
- . 30 Dias (150h)
- . Horário pós-laboral
- . De segunda a sábado (5 h dia)

CONDIÇÕES DE ADMISSÃO NO CNS:

- . Ter idade mínima de 18 anos à data do início do curso;
- . Ter habilitação literária mínima correspondente à escolaridade obrigatória;
- . Possuir robustez física e mental para o exercício da atividade de NS, comprovada por atestado médico.

DOCUMENTAÇÃO PARA A INSCRIÇÃO NO CURSO NS:

- . Fotocópia simples do B. I ou CC
- Fotocópia do Cartão de Nadador Salvador (se já é ou foi)
- . Fotocópia simples do n.º contribuinte
- . Fotocópia simples do Certificado de Habilitações

(Assinar nas fotocópias que foram dadas de livre vontade, se alguém não quiser, temos que apontar todas as informações).

- . Atestado médico (Deve estar mencionado no atestado que é para efeitos do Curso NS)
- . 1 Fotografia atualizada tipo passe
- . Pagamento de 175€. O valor pago pelo curso inclui o manual, seguro e 1 máscara de reanimação.

EXAME DE ADMISSÃO:

- . Correr 2400 mt no tempo máximo de 14 minutos
- . Nadar 100 metros livres (exceto decúbito dorsal) no tempo máximo de 1'50''
- . Natação subaquática (apneia) no tempo mínimo de 20''
- . Nadar 25 metros em decúbito dorsal (Costas), só com batimentos de pernas
- . Apanhar dois objetos a uma profundidade mínima de 2 metros sem óculos

EXAME FINAL:

- . Prova teórica escrita (teste com 20 questões de escolha múltipla)
- . Prova prática de suporte básico de vida (conhecimentos SBV e aplicação no manequim);
- . Prova prática de natação e técnicas de salvamento
 - 100 m livres no tempo máximo de 1'40'
 - 400 m livres no tempo máximo de 9'15'
 - Natação subaquática (mínimo 20m) com resgate direto de manequim submerso
 - Execução de golpes e defesa com reboque de náufrago
 - Utilização de meios de salvamento, com prova de abordagem, reboque e transporte de náufragos.

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

- . Máscara
- . Roupa desportiva e sapatilhas de corrida (prova de corrida);
- . Touca, fato de banho de licra, chinelos
- . Toalha e óculos (opcional);