

CURSO DE NADADOR SALVADOR



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

1. Identificar tipos, características e utilização dos diferentes equipamentos de salvamento aquático.
2. Utilizar técnicas de operação de sistemas de comunicação.
3. Utilizar técnicas de salvamento aquático.
4. Aplicar técnicas de suporte básico de vida adaptado ao meio aquático.
5. Utilizar técnicas de salvamento aquático em zonas de água doce.
6. Utilizar as técnicas específicas de salvamento aquático para salvamento em piscinas e recintos aquáticos.
7. Utilizar as técnicas de simulação de acidentes em ações de prevenção.
8. Quando habilitado para o efeito, utilizar em contexto de assistência a banhistas os meios complementares adstritos à segurança balnear.
9. 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.
10. 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

CURSO DE NADADOR SALVADOR



• FINALIDADE DO CURSO

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

• INSCRIÇÕES

- Até 20 de maio.
- efnsp.quantaventura@gmail.com ou link <https://forms.gle/CBwgsGtMK2xDz6Y9A>
- Mínimo 15 | Máximo 30.
- Preço 30€ inscrição | 170€ curso.
- PAGAMENTO PODERÁ SER FEITO PARA O IBAN PT50 0018 0003 2317 4832 0204 2 OU MBWAY 966 119 017

• LOCAL DE CURSO:

Piscinas Municipais de Castelo Branco

• INÍCIO:

22 de maio de 2024

• FINAL:

21 de junho de 2024

• DURAÇÃO DO CURSO:

1. Testes de Admissão
2. 30 Dias (150h)
3. Horário pós-laboral
4. 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.

CURSO DE NADADOR SALVADOR



• 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:

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