

# Actualização do Curso de Formação de Nadadores Salvadores 2016

**Composição:** A actualização do curso de formação de nadadores salvadores é composta por 2 etapas:

1. Formação com a duração de 20 horas, normalmente realizada em 5 aulas de 4 horas (3h teórico/práticas em sala + 1h prática em piscina);
2. Exame Especifico de Aptidão Técnica de Nadador Salvador Profissional, com a duração de 8h (2 sessões de 4h).

**Quem se pode inscrever:** Nadadores(as) Salvadores(as) com o seu cartão de Nadador Salvador dentro ou fora do prazo de validade.

## 1ª Etapa: Formação de Actualização do Curso de Nadador de Nadador Salvador:

- **Objectivo:** preparar o(a) nadador(a) salvador(a) para o Exame Especifico de Aptidão Técnica de Nadador Salvador Profissional;
- Formação leccionada pelo centro de formação da Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores (FEPONS), em parceria com a BÚZIOS, onde serão revistos todos os conteúdos teórico-práticos do curso de nadador salvador, incluindo as actualizações operacionais;
- **Duração:** 20 horas, normalmente realizadas em 5 aulas de 4 horas (3h teórico/práticas em sala + 1h prática em piscina) em horário pós-laboral;
- A formação tem o custo de 31€ para quem seja sócio de uma associação de nadadores salvadores associada na FEPONS e 36€ para quem não o seja;
- **Instrutores** certificados pelo Instituto de Socorros a Náufragos e pela Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores;
- **Inscrição:** Preenchimento da ficha de inscrição, disponível em [www.buzios.org.pt](http://www.buzios.org.pt), anexando todos os documentos mencionados na mesma, excepto o pagamento;
- **Prazo de inscrição:** 25 de abril de 2016;
- **Pagamento:** realizado por transferência bancária para o NIB 0045 5170 40188132418 43 APENAS APÓS CONFIRMAÇÃO DA REALIZAÇÃO DA FORMAÇÃO;
- **Local de realização:** em local a determinar, em função das inscrições;
- Não inclui o manual de Nadador Salvador.

## 2ª Etapa: Exame Especifico de Aptidão Técnica de Nadador Salvador Profissional:

- **Realizado** pelo Instituto de Socorros a Náufragos (ISN);
- **Local e data:** a determinar pelo ISN, com informação via email/telefone;
- **Duração:** 8h (2 sessões de 4h);
- **Custo:** 33,10€;
- **Descrição do Exame:**
  - 1 — Prova de conhecimentos teóricos (mínimo de 75%):
    - a) Enquadramento legal da actividade do nadador salvador;
    - b) Saúde e condição física do nadador salvador;
    - c) A concessão e o seu enquadramento;
    - d) Avaliação das condições ambientais aquáticas;
    - e) Salvamento no meio aquático;

# Actualização do Curso de Formação de Nadadores Salvadores - 2016

- f) Pré -socorro e socorro a vítimas de meio aquático;
  - g) Segurança banhar em piscinas e parques aquáticos;
  - h) Oxigenoterapia.
- 2 — Prova prática de suporte de vida (Apto/Não Apto):
- a) Técnicas práticas de Suporte Básico de Vida;
  - b) Técnica prática de administração de Oxigenoterapia aplicada no afogamento;
- 3 — Prova prática de natação (Apto/Não Apto):
- a) Técnicas práticas de natação aplicada ao salvamento de socorros a náufragos:
    - a. 100 metros de natação ventral para um tempo máximo de 1:40 min.;
    - b. 400 metros de natação ventral para um tempo máximo de 9:15 min.;
    - c. 20 metros resgate do manequim em natação subaquática.
- 4 — Prova prática de técnicas de salvamento (Apto/Não Apto):
- a) Técnicas práticas de apneia;
  - b) Técnicas práticas de utilização de meios de salvamento;
  - c) Técnicas práticas em resgate de náufragos em piscinas.

**Data Limite de Inscrição:** 25 de abril de 2016

**Inscrições até à Data Limite de Inscrição via Email (PREFERENCIAL) ou Correio para:**

buzios@buzios.org.pt

ou

BÚZIOS – Associação de Nadadores Salvadores de Coruche

Santo Antonino

2100-042 CORUCHE

**Dúvidas:** Colocar via email (buzios@buzios.org.pt). Esclarecidas em 24h.

**Ficha de Inscrição e Informações:** disponível em [www.buzios.org.pt](http://www.buzios.org.pt)

**Seguro:** O Seguro cobre apenas os acidentes pessoais durante a formação e o exame específico.

**Número mínimo de formandos para que a formação se realize:** 11

**Certificação do Exame Específico:** Instituto de Socorros a Náufragos



**Certificação da Formação:** Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores



**Validade da Certificação:** A certificação é válida em todo o país, para desempenho das funções de nadador salvador, em qualquer praia / piscina, por um período de 3 anos.

**Legislação Aplicável:** Lei 68/2014 de 29 de agosto, Portaria 373/2015 de 20 de outubro, Decreto-lei 242/2009 de 16 de setembro, Despacho ISN nº 03/2016 de 15 de fevereiro.

**Após a recepção da inscrição, a BÚZIOS contactará o inscrito, de forma a confirmar a realização da formação.**