



ASSOCIAÇÃO DE **NADADORES SALVADORES** DE CORUCHE

**Pessoa Colectiva de Utilidade Pública**

## **ESCOLA DE MERGULHO**

### **Curso de Mergulho (Open Water Diver)**

#### **Informações**

##### **O QUE ESTÁ INCLUÍDO NO CURSO?**

- Aulas teóricas + aulas de piscina + aulas de mar
- Todo o equipamento de mergulho necessário durante o curso – não é necessário alugar
- Manuais e restante recursos didáticos
- Seguro durante o curso
- Certificado Internacional de mergulho

##### **O QUE É NECESSÁRIO?**

- Fotocópia do BI/Cartão de Cidadão
- 2 Fotografias a cores
- Idade superior a 10 anos (Entre 10 e 14 anos para a obtenção da certificação Junior Open Water Diver; Com idade superior a 15 anos para obtenção da certificação Open Water Diver)
- Declaração de autorização dos tutores legais quando menor
- Saber nadar
- Declaração assinada pelo aluno ou atestado médico

##### **QUANTO CUSTA**

360 Euros, podendo ser pago em prestações (2 de 180 Euros ou 4 de 90 Euros)

##### **QUANTO TEMPO DEMORA?**

20 horas, distribuídas por 4 dias em horário pós-laboral e 2 dias de fim-de-semana (outros horários poderão ser considerados).

##### **ONDE IRÁ DECORRER?**

As aulas teóricas decorrerão nas Piscinas Municipais de Coruche (outros locais poderão ser considerados).  
As aulas de piscina decorrerão nas Piscinas Municipais de Coruche (outros locais poderão ser considerados).

As aulas de mar decorrerão na zona de Sesimbra, com saídas de barco.

## **PORQUÊ FAZER UM CURSO DE MERGULHO?**

O mergulho é a sua porta de entrada para um novo mundo ainda pouco conhecido. Durante algum tempo você estará vivendo, respirando com criaturas diferentes, convivendo harmonicamente num mesmo ambiente. O mergulho autónomo utiliza equipamentos de respiração subaquática, o que o torna mais complexo, sendo obrigatório um curso de mergulho com um certificado reconhecido. Existem vários níveis de mergulho autónomo, que variam desde o básico, que habilita o aluno a fazer mergulhos recreativos em qualquer lugar do mundo, passando por diferentes níveis, até Instrutor. Existem também diversas especialidades como orientação, mergulho profundo, mergulho nocturno, fotografia, etc.

Em Portugal e no resto do mundo é obrigatório ter uma certificação de mergulho obtida através de um curso. O mergulho é uma actividade que requer conhecimento de técnicas, de noções de física e fisiologia, assim como treino na água. Para tal deverá fazer o curso numa escola licenciada pelo Instituto de Desporto de Portugal, tal como é a escola da Búzios Coruche.

## **E DEPOIS DO CURSO IREI MERGULHO COM QUEM?**

Mergulhar é uma maneira estupenda para fugir ao stress diário e relaxar. Durante o curso você irá conhecer diversas pessoas que também procuram um pouco de aventura. O mergulho é uma actividade social, onde é fácil conhecer vários parceiros de mergulho provenientes dos mais variados pontos do país e do estrangeiro.

Em pouco tempo você irá conhecer imensa gente com quem mergulhar!

Para além disso queremos constituir uma grande comunidade de mergulhadores! Junte-se à nossa "tribo"!

## **E DEPOIS DO CURSO MERGULHO ONDE?**

Talvez não saiba, mas em Portugal existem várias dezenas de Centros de Mergulho e não só junto ao mar. Alguns também em barragens.

Sesimbra e as Berlengas (Peniche) são 2 óptimos locais para mergulhar e estão apenas a cerca de uma hora de distância. Mas existem muitos outros espalhados pela costa.

Os Açores e Madeira são dos melhores locais do mundo para mergulhar.

Nesses centros de mergulhos são realizadas várias saídas para o mar durante os fins de semana e alguns também o fazem durante a semana.

Por pouco mais de 20€, estes centros efectuem o seu transporte no barco até ao local do mergulho, dão-lhe todo o apoio necessário e ainda incluem o aluguer da garrafa.

E se não tiver já o seu próprio equipamento, poderá também efectuar o aluguer de todo ou parte dele nos Centros de Mergulho.

Mas atendendo a que grande parte do planeta está coberta por água, existem imensos e paradisíacos locais para mergulhar no estrangeiro e alguns deles a custar bem menos do que você pensa: Mar Vermelho, Cabo Verde, México, Maldivas, Indonésia, Tailândia, Palau, etc.. Na Búzios, com o crescimento da comunidade de mergulhadores, iremos organizar várias viagens de mergulho a nível nacional e internacional.

Um dos nossos Instrutores já tem vasta experiência na realização de viagens deste tipo, algumas envolvendo mais de 34 pessoas.

## **MERGULHAR É SEGURO?**

Sim! Muito raramente ouvimos falar de acidentes de mergulho. Isto porque existem restrições à sua prática e sem o curso não se pode mergulhar, comprar ou alugar equipamento. Durante o curso você aprende os procedimentos adequados, as normas de segurança, o que fazer em caso de emergência, como ajudar o seu parceiro, etc.

Se reparar na tabela seguinte, existe mais probabilidade de ter uma lesão quando joga Ténis ou Bowling do que a fazer mergulho. No entanto é preciso seguir as regras de segurança.

<b>TABELA COMPARATIVA DA OCORRÊNCIA DE LESÕES EM DIVERSOS DESPORTOS</b>			
<b>DESPORTO</b>	<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>LESÕES RELATADAS</b>	<b>INCIDÊNCIA</b>
Basket	26.200.000	486.920	1,86%
Futebol	11.200.000	101.946	0,91%
Voleibol	25.100.000	92.961	0,37%
Ténis	18.800.000	22.507	0,12%
Natação	70.500.000	65.757	0,09%
Bowling	40.800.000	17.351	0,04%
<b>Mergulho</b>	<b>2.600.000</b>	<b>1.044</b>	<b>0,04%</b>

Fonte: U.S. National Safety Council, Accident Facts, 1991.

### **É DIFÍCIL APRENDER A MERGULHAR?**

É mais fácil do que imagina! Como qualquer actividade, o mergulho tem suas regras bem claras e que devem ser conhecidas e cumpridas com rigor. Você desenvolve suas habilidades passo a passo e quando menos espera domina a técnica com facilidade, e sempre divertindo-se!

Como acontece em todas as novas actividades, o mergulho requer que o futuro aluno aprenda alguns procedimentos e técnicas.

O curso é constituído por sessões em sala de aula e na piscina. Irá aprender a teoria na sala, para depois praticá-la na piscina. Na sala você irá aprender tudo sobre comunicação subaquática, pressão, navegação, como usar o equipamento, como usar tabelas de descompressão, etc.

Nas aulas de piscina, você irá aprender a adaptar-se ao mundo subaquático. Irá aprender todos os procedimentos dentro de água, a manter o equilíbrio, a usar equipamentos de mergulho completos, etc. A finalização do curso será feita no mar onde terá a oportunidade de colocar em prática tudo aquilo que aprendeu na piscina e na sala de aula.

### **EXISTE ALGUMA RESTRIÇÃO MÉDICA PARA A PRÁTICA DO MERGULHO?**

Existem alguns factores que podem proibir a prática do mergulho, entre eles podemos citar: Claustrofobia, Diabetes, Epilepsia, Doenças relacionadas com a depressão, Uso de Drogas e Enfisema. Quem pretenda realizar um curso de mergulho tem duas opções: Ou assina uma declaração em como declara estar apto para a prática desportiva do mergulho ou consulta previamente um médico que geralmente irá mandar-lhe realizar os exames de rotina (RX, electrocardiograma e análise sanguíneas) e verificar assim se existe alguma restrição para a prática do mergulho.

### **QUAL A IDADE MÁXIMA PARA MERGULHAR?**

Não existe idade máxima para mergulhar. Muitas pessoas iniciam a prática do mergulho após os 60 anos de idade.

### **É PRECISO SER UM BOM NADADOR PARA APRENDER A MERGULHAR?**

Não, um conhecimento mínimo sobre natação já é o suficiente para a prática de mergulho. Mas tem de saber nadar. Dependendo da certificação geralmente é solicitado aos alunos que na primeira sessão de piscina nadem continuamente entre 180mt e 200mt (conforme a certificação em causa) e flutuem durante alguns minutos. Poderá usar a técnica que desejar, desde que nade e flutue na água... Se desejar apenas fazer um “baptismo de mergulho” não necessita de saber nadar, pois será guiado pelo Instrutor.

### **É CARO APRENDER A MERGULHAR?**

Não exactamente, embora os termos “caro” e “barato” sejam termos subjectivos. Podemos dizer que, para tudo aquilo que inclui, um curso de mergulho até é barato. Para além disso ao fazermos esta avaliação deveremos ter em conta tudo aquilo que o mergulho nos dará em troca, não só as maravilhas que existem nos oceanos, mas também todo o convívio social inerente. E com isso em conta, poderemos dizer definitivamente que é barato aprender a mergulhar!

Lembre-se que só existem 2 locais onde poderá sentir a ausência da gravidade: no espaço e a mergulhar.

### **O EQUIPAMENTO PARA A PRÁTICA DO MERGULHO É CARO?**

A aquisição do equipamento completo para mergulho pode requer algum investimento, mas muito menos que o necessário para a aquisição de um parapente ou asa-delta, certas pranchas de surf, certas bicicletas de BTT, etc.

### **TENHO QUE COMPRAR ALGUM EQUIPAMENTO PARA COMEÇAR A MERGULHAR?**

O equipamento básico para se iniciar no mundo subaquático são: Máscara , tubo e as Barbatanas. Muitos mergulhadores optam por comprar todo o equipamento (Regulador, Colete, Pesos, Fato), outros preferem comprar apenas o básico e então alugar o restante quando for mergulhar. Se está a pensar em iniciar-se no mergulho autónomo, recomendamos que não compre nenhum equipamento antes de consultar o seu Instrutor. Durante as aulas teóricas do curso o seu Instrutor irá falar-lhe do que existe no mercado para que possa avaliar o equipamento que melhor se adequar a si.

### **TEREI DE COMPRAR LOGO TUDO NO INICIO?**

Não. A grande parte dos mergulhadores adquire logo o equipamento completo quando termina o curso de mergulho, pois querem ter o seu próprio equipamento, de forma personalizada e não estarem limitados ao que existe nos Centros de Mergulho para alugar.

Outros vão adquirindo aos poucos o seu equipamento e alugando o que falta nos Centros de Mergulho.

Uma pequena parte prefere alugar todo o equipamento no Centro de Mergulho.

Para fazer o curso não é necessário possuir nenhum equipamento de mergulho. Será fornecido sem ter que pagar nenhum valor adicional. No entanto existem pessoas que a meio do curso já querem comprar o seu equipamento para se habituarem a ele durante o curso.

### **QUANTO TEMPO DURA O AR DE UMA GARRAFA DE MERGULHO?**

Essa é uma das perguntas mais frequentes se não a mais frequente quando se fala de mergulho! O que muitas pessoas não sabem, é que a garrafa de Mergulho é cheia com Ar comprimido seco e filtrado e não com Oxigénio. Quanto ao tempo de mergulho que poderá realizar com uma garrafa, isso é muito variável e depende de vários factores. Entre eles podemos citar, profundidade do mergulho, nível de experiência e condição física do mergulhador, volume da garrafa utilizada. Mas para não deixar a questão sem resposta, podemos exemplificar que um mergulhador após terminar o curso com razoável forma física, aos 12 mts de

profundidade, com uma garrafa de 12lt, terá uma autonomia aproximada de uma hora de mergulho. Esta é uma situação em que as mulheres são sempre privilegiadas, porque gastam muito menos, portanto têm mais tempo de mergulho.

### **OS PEIXES ATACAM?**

Não! É caso muito raro um peixe correr atrás de um mergulhador. Os peixes podem, contudo, ter atitude defensiva, caso sejam molestados pelo mergulhador.

### **OS TUBARÕES ATACAM MERGULHADORES?**

Não! A probabilidade de você ser atacado por um tubarão é muito remota (perto de zero). A comunicação social e indústria cinematográfica criou a imagem de um tubarão malvado e um golfinho bonzinho que não correspondem à realidade. A verdade é que um tubarão, no seu meio ambiente está bem alimentado e não tem necessidade de procurar carne humana, que não faz parte de seu "menu". Existem centenas de pequenas criaturas no mar muito mais fáceis de serem consumidas do que os seres humanos. A grande maioria das espécies de tubarão nem é carnívora. Exemplo disso é maior tubarão que existe, o tubarão baleia, que só se alimenta de plâncton e que é um sonho para qualquer mergulhador ver um dentro de água.

Muitas das espécies de tubarão são muito difíceis de encontrar e só atacam um mergulhador quando são provocados. A grande parte dos poucos ataques registados nas praias do estrangeiro ocorrem sobre surfistas e sobre pessoas que andam a nadar, em que muitas vezes são confundidas pelo tubarão como sendo outras espécies, tal como tartarugas, etc.

Em Portugal Continental é quase impossível um encontro com um tubarão.

Um dos Instrutores da nossa escola já mergulhou com várias espécies de tubarões em vários locais do mundo e adora fazê-lo, tal como a maioria dos mergulhadores!

### **A QUE PROFUNDIDADE MERGULHAMOS?**

Depende da sua experiência. Como mergulhador básico você estará apto a mergulhar a uma profundidade máxima de 18m. Como mergulhador avançado, você adquire conhecimentos para atingir a profundidade máxima para mergulhos recreativos não descompressivos, ou seja 40m. Porém a profundidade máxima recomendada é de 30m.

### **O QUE É UM MERGULHO NÃO DESCOMPRESSIVO (RECREATIVO)?**

É aquele mergulho em que estando sempre dentro dos limites de profundidade e tempo ditados pela tabela, você pode subir directamente á superfície sem se expor aos riscos de doença descompressiva. Porém é sempre aconselhado a não se expor aos limites máximos e ser um mergulhador cauteloso. Você irá aprender sobre tudo isso no curso de mergulho.

### **O MERGULHO COM ESCAFANDRO ESTÁ DEVIDAMENTE REGULAMENTADO?**

Em Portugal o mergulho com escafandro é uma actividade que se rege por legislação própria (Decreto Lei Nº 15 — 22 de Janeiro de 2007). Adicionalmente existem normas europeias e normas ISO que também regulamentam a prática e ensino do mergulho.

### **QUAIS AS AGÊNCIAS CERTIFICADORAS COM QUEM A BUZIOS TRABALHA?**

A Búzios poderá emitir certificações PADI e SSI. Estas são as duas maiores agências certificadoras a nível mundial e ambas são reconhecidas em Portugal pelo IDP – Instituto dos Desportos de Portugal.

Qualquer certificação emitida por uma destas agências é reconhecida em todo o mundo. Se tiver uma certificação SSI ela é reconhecida em centros PADI, NAUI, CMAS, etc e vice-versa.

Para saber mais sobre a SSI consulte os seguintes links:

1. [Folheto com resumo sobre a SSI](#)
2. <http://www.divessi.com>
3. [http://en.wikipedia.org/wiki/Scuba\\_Schools\\_International](http://en.wikipedia.org/wiki/Scuba_Schools_International)

Para saber mais sobre a PADI consulte os seguintes links:

- <http://www.padi.com>
- [http://en.wikipedia.org/wiki/Professional\\_Association\\_of\\_Diving\\_Instructors](http://en.wikipedia.org/wiki/Professional_Association_of_Diving_Instructors)

### **UMA PESSOA QUE TENHA FEITO UM CURSO COM CERTIFICAÇÃO EMITIDA POR UMA AGÊNCIA CERTIFICADORA PODE CONTINUAR A SUA EDUCAÇÃO NOUTRA AGÊNCIA?**

Geralmente sim. O conteúdo programático das várias organizações é muito parecido, habilitando o aluno a dar continuidade no nível seguinte de outra organização, desde que satisfaça os requisitos do curso pretendido.

### **QUAL A IDADE MÍNIMA PARA COMEÇAR A MERGULHAR?**

Para se obter a certificação de Open Water Diver (mergulhador autónomo), o aluno deve ter no mínimo 14 anos. Os mais novos, entre 10 e 14 anos, podem ser certificados como mergulhadores Junior Open Water, sendo que isto significa que eles terão de estar sempre acompanhados por um adulto responsável, um instrutor ou assistente quando mergulham.

### **É FRIO ESTAR DENTRO DE ÁGUA?**

Depende. Existem muitos locais de mergulho no mundo em que a temperatura máxima da água situa-se entre os 20°C e os 30°C.

Nos Açores, conseguimos mergulhar com água superiores a 19°C, chegando aos 25°C.

Em Portugal continental a média ronda os 15°C, chegando a atingir 19°C. Mas com a protecção térmica com a utilização do fato de mergulho adequado, a temperatura é algo que pode ser controlável.

### **SUPONDO QUE EU QUERO SEMPRE MERGULHAR ACOMPANHADO(A) POR UM GUIA DE MERGULHO, É NECESSÁRIO FAZER O CURSO E OBTER UMA CERTIFICAÇÃO?**

Sim é necessário. Embora nesse caso não precisa de realizar totalmente o curso de Open Water (mergulhador autónomo) e apenas uma parte dele que lhe garante a certificação de Scuba Diver (mergulhador supervisionado).