

Hernando S.
O Diretor Geral da Autoridade Marítima

27-5-21
António Manuel de Carvalho Coelho Cândido
Vice-almirante



S. R.
MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
AUTORIDADE MARÍTIMA NACIONAL
DIREÇÃO-GERAL DA AUTORIDADE MARÍTIMA
INSTITUTO DE SOCORROS A NÁUFRAGOS

Despacho n.º05/2021

Com a publicação do Decreto-Lei n.º 37/2016, de 12 de julho, procedeu-se à revisão da carreira do pessoal de embarcações salva-vidas do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) e à transição dos mesmos para a carreira especial de tripulantes de embarcações salva-vidas (TESV) do Mapa de Pessoal Civil do ISN (MPCISN).

De acordo com a alínea 1, do artigo 16.º (Disponibilidade para o exercício de funções), do Decreto-Lei n.º 37/2016, os TESH são anualmente sujeitos a testes físicos e médicos para aferição da robustez física para o desempenho das funções.

Na alínea 2 do mesmo artigo, está definido que cumpre ao Diretor do Instituto de Socorros a Náufragos a definição dos testes físicos a realizar pelos TESH.

Tendo por base a natureza da atividade operacional dos TESH, muitas vezes desenvolvida em condições de mar e de tempo bastante adversas, importa que estes sejam detentores de uma condição física que lhes permita desenvolver as suas funções.

Assim, determino o seguinte:

1. É aprovado o regulamento dos testes físicos anuais (RTFA) dos TESH, em anexo ao presente despacho.
2. Publique-se o presente despacho na Ordem de Serviço do ISN e remeta-se para todas as estações salva-vidas (ESV) e capitánias dos portos em cuja área de jurisdição existam ESV ativas.
3. O presente despacho e o RTFA entram em vigor no dia seguinte à data da sua publicação.
4. O ano 2021 será um ano de transição e que servirá para implementação do RTFA, com as provas a serem realizadas a título experimental para aferição inicial do nível físico dos TESH e, para avaliar as limitações e necessidades da estrutura para assegurar o normal funcionamento das provas.
5. Em 2022, as provas passam a ser realizadas anualmente com carácter obrigatório, conforme previsto no RTFA.

Caxias, 01 de abril de 2021.

O Diretor do Instituto de Socorros a Náufragos

Assinado de forma digital
por RUI GABRIEL MARTINS
DOS SANTOS PEREIRA
Dados: 2021.04.01
11:50:42 +01'00'

Rui Gabriel Martins Santos Pereira
Capitão-de-mar-e-guerra

ANEXO

PROVAS DE CONDIÇÃO FÍSICA

Referências: Decreto-Lei n.º 37/2016, de 12 de julho de 2016

Com a publicação do Decreto-Lei nº37/2016 de 12 de julho, que procedeu à revisão da carreira do pessoal de embarcações salva-vidas do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) e à transição dos mesmos para a carreira especial de tripulantes de embarcações salva-vidas (TESV) do Mapa de Pessoal Civil do ISN (MPCISN), e conforme previsto no Artigo 16.º, alínea 1, daquele diploma legal e, dando cumprimento ao previsto na alínea 2 do mesmo artigo, o presente despacho procede à regulamentação dos testes físicos a realizar anualmente pelos TESH.

Tendo por base a natureza da atividade operacional dos TESH, muitas vezes desenvolvida em condições de mar e de tempo bastante adversas, importa que estes sejam detentores de uma condição física que lhes permita desenvolver as suas funções.

Ponderando, ainda, a necessidade de estabelecer procedimentos a ter em conta relativamente aos TESH que não alcancem os valores mínimos estabelecidos, com o objetivo de assegurar a recuperação da sua forma física, determino o seguinte:

1. Os TESH, devem ser submetidos anualmente a provas de condição física (PCF) que permitam apreciar a sua condição física geral (CFG) e a sua adaptação ao meio aquático (AMA), conforme tabelas no anexo A.
2. As provas a realizar e os critérios de avaliação que lhes estão subjacentes constam dos anexos ao presente despacho, que dele fazem parte integrante.
3. As PCF têm periodicidade anual, devendo ser realizadas em dois períodos:
 - a. 1º semestre, entre 01FEV e 15JUL, para os TESH cuja data de aniversário se situa entre 1 de janeiro e 31 de julho;
 - b. 2º semestre, entre 1 setembro e 15 dezembro, para os TESH cuja data de aniversário se situa entre 1 de agosto e 31 de dezembro.
 - c. O ISN publica, no início de cada semestre, a listagem dos TESH que reúnem as condições para a realização das PCF.
4. A realização das PCF tem de ser obrigatoriamente precedida da apreciação anual da aptidão física ou psíquica, de acordo com a alínea i), do n.º1, do artigo 4.º, do anexo à Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (Lei n.º35/2014, de 20 junho), conjugado com os artigos 281.º a 284.º do Código do Trabalho (Lei n.º7/2009 de 12 de fevereiro) e artigos 103.º e seguintes do Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho (Lei n.º 102/2009 de 10 de setembro e suas alterações, introduzidas pela Lei n.º42/2012, de 28 de agosto e pela Lei n.º3/2014, de 28 de janeiro).

5. A apreciação anual da aptidão física e psíquica deve obrigatoriamente anteceder a prestação das PCF.
6. Os capitães dos portos que tenham na sua área de jurisdição estações salva-vidas (ESV) são responsáveis pela execução das PCF aqui previstas, devendo diligenciar a obtenção dos meios necessários à sua realização, mandar proceder ao registo dos respetivos resultados e comunicá-los ao ISN.
7. As PCF podem ser realizadas:
 - a. Localmente, com recurso a pessoal especializado ou Licenciado em educação física que esteja colocado no departamento marítimo ou na capitania mais próxima (pessoal Militar, Militarizado ou TESV);
 - b. A pedido dos capitães dos portos, e sob coordenação do ISN, em local a providenciar por este para o efeito.
8. Os capitães dos portos comunicam ao ISN, até ao fim de cada semestre, os resultados das provas realizadas, incumbindo a este Instituto verificar o cumprimento da execução das provas e informar as capitanias em falta.
9. Os TESV que em alguma das provas não obtenham os mínimos exigidos podem repeti-la uma vez, desde que tal seja exequível dentro do período mencionado em 3. Caso se mantenha a classificação de "NÃO APTO" devem ser observados em consulta médica, com a brevidade possível, pelos respetivos serviços de saúde, para o despiste de eventuais patologias limitativas.
10. Não existindo situações clínicas relevantes a considerar, devem os TESV com a classificação de "NÃO APTO" ser sujeitos, por iniciativa dos capitães dos portos, a um plano especial de treino com vista à recuperação da sua condição física.
11. Os planos especiais referidos anteriormente são ministrados localmente sob responsabilidade do próprio e mediante prescrição do treino por parte do ISN.
12. O TESV a quem tenha sido estabelecido o plano especial de treino físico poderá solicitar nova prestação de provas logo que se considere em condições de atingir os níveis estabelecidos para a atribuição da classificação de "APTO".
13. Caso, passados 2 anos após o estabelecimento deste plano especial de treino físico, o TESV mantenha a classificação de "NÃO APTO", deverá ser seguido o seguinte procedimento:
 - a. O respetivo capitão de porto providencia a elaboração dum processo onde constem, de forma discriminada, as circunstâncias em que se realizou o plano especial de treino e a apreciação sobre o empenhamento do TESV, tendo em vista a averiguação das causas do insucesso e as eventuais responsabilidades imputáveis ao próprio, designadamente as suscetíveis de ação disciplinar;
 - b. O processo assim constituído é enviado ao Diretor do ISN que decide da sua eventual inclusão, como informação desfavorável, no processo individual, ou sobre outras

diligências a tomar, designadamente a submissão do TESV a uma junta médica.

- c. Quando, no decorrer do referido prazo de 2 anos, ocorra o destacamento de um TESV que se encontre sujeito a plano especial de treino, a capitania de origem elabora um relatório que documente todo o processo, o qual será enviado à capitania de destino, para permitir dar continuidade àquele plano.

ANEXO A

Ao Despacho do Diretor do Instituto de Socorros a Náufragos n.º 05 de 05 de janeiro de
2021

PROVAS DE CONDIÇÃO FÍSICA (PCF). Controlo, validade e classificação.

1. PROVAS A REALIZAR

a. Teste de condição física geral (CFG) – constituído por 3 provas:

(1) Provas de força superior:

(a) Elevações na barra (EL) – Destinada aos TESH femininos e aos TESH masculinos, até aos 36 anos de idade;

(b) Extensões no solo (EX) – Destinada a TESH femininos e aos TESH masculinos, com 36 ou mais anos de idade, que optem por esta prova, em substituição das EL.

(2) Prova de força média:

Abdominais ("sit up") durante 1 minuto (ABD).

(3) Prova de resistência aeróbica:

Percorrer 2400 metros em terreno sensivelmente plano.

b. Teste de adaptação ao meio aquático (AMA) – Realização de provas no meio aquático de acordo com o nível exigido para a respetiva faixa etária.

2. CONTROLO, VALIDADE E CLASSIFICAÇÃO DAS PROVAS

a. O controlo das provas é efetuado por pessoal habilitado com o curso de Especialização em Educação Física da Marinha ou licenciados em Educação Física.

b. As PCF e de AMA são realizadas anualmente de acordo com o semestre a que o TESH pertença e em conformidade com o ponto 3 do presente despacho.

c. A classificação que decorre das PCF será "APTO" ou "NÃO APTO" consoante forem atingidos, ou não, em todas as provas (CFG e AMA) os valores mínimos estabelecidos nas seguintes tabelas:

(a) Testes condição física geral (CFG)

Prova Idade	Elevações	Extensões	Abdominais	Corrida 2400 mts (min)
Até aos 30 anos	4	n/a	32	13.00
31 a 35 anos	3	n/a	28	14.30
36 a 40 anos	2	8	22	15.30
41 a 45 anos	2	6	22	17.00
+ 45 anos	Não aplicável	Não aplicável	Não aplicável	Não aplicável

(a) Teste de adaptação ao meio aquático (AMA)

Prova Idade	TESTE	Nadar 100mts	Nadar 50mts	Resgate de objetos	Salto para a água	Nadar 50mts resgate manequim	Nadar 25mts resgate manequim
Até aos 30 anos	1A	1'40	n/a	2 tentativas	50"	2'30"	n/a
31 a 35 anos	1A	1'50	n/a	2 tentativas	50"	2'30"	n/a
36 a 40 anos	1	n/a	1'50	n/a	1'	n/a	1'30"
41 a 45 anos	1	n/a	2'	n/a	1'	n/a	1'30"
46 a 55 anos	1	n/a	2'30"	n/a	1'	n/a	2'
+ 55 anos	1	n/a	n/a	n/a	S/Tempo	n/a	S/Tempo

ANEXO B
Ao Despacho do Diretor do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), n.º05 de 05 de janeiro
de 2021

PROVAS DE CONDIÇÃO FÍSICA (PCF). Execução técnica

1. TESTE DE CONDIÇÃO FÍSICA GERAL (CFG)

a. Elevações na barra (EL) – Figura A.

- (1) Posição Inicial (PI): Suspensão facial (mãos em pronação) e o corpo em extensão completa;
- (2) Execução: elevar e baixar o corpo o maior número de vezes possível;
- (3) Na PI as mãos apoiam-se com os dedos para a frente e os pés devem ficar, no mínimo, a 30 cm do solo. Na execução, só contam as elevações efetuadas a partir da extensão completa de braços e em que o queixo ultrapasse completamente a barra. Durante a elevação o tronco e as pernas devem ser mantidos em extensão, não sendo permitidos balanços ou movimentos das pernas. A prova deve ser feita sem interrupções;
- (4) Contagem: sempre que o corpo voltar à PI é contada uma elevação.

b. Flexões/Extensões no solo (EX) – figura B.

- (1) Posição Inicial (PI): Queda facial com os braços em extensão completa;
- (2) Execução: baixar e elevar o corpo, o maior número de vezes;
- (3) Na PI as mãos devem ser colocadas no solo, à largura dos ombros, com os dedos virados para a frente e os membros inferiores no prolongamento do corpo. Na execução só são válidas as repetições que partam da extensão completa dos braços e em que o peito toque no solo sem se apoiar neste, no fim da flexão. A elevação do tronco e das pernas deve ser simultânea. A prova deve ser feita sem interrupções;
- (4) Contagem: sempre que depois da flexão volte à PI é contada uma extensão.

c. Abdominais (ABD) – figura C.

- (1) Posição Inicial (PI): deitado dorsal, mãos em contacto com a cabeça (ponta dos dedos circundando os pavilhões auriculares) pernas fletidas e os pés fixos;
- (2) Execução: elevar e baixar o tronco, o maior número de vezes durante 1 minuto, tocando com os cotovelos nos joelhos;
- (3) Na PI pernas ficam fletidas a cerca de 90° e ligeiramente afastadas. As mãos devem estar sempre em contacto com a cabeça durante o exercício. A prova inicia-se com a elevação do tronco tocando com os cotovelos nos joelhos, voltando de seguida à PI (é aconselhável não fazer o exercício diretamente sobre uma superfície dura);
- (4) Contagem: sempre que o corpo voltar à PI é contado um abdominal.

d. Resistência aeróbia. Correr, ou correr e andar, 2400 metros em terreno sensivelmente plano.

2. TESTE DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (AMA)

a. Teste do nível 1.

Constituído pelas seguintes provas cuja execução global não excederá os 7 minutos:

- (1) Nadar 50 metros: Técnica ventral, envergando calção de natação e toca.
- (2) Salto para a água: saltar de uma plataforma aproximadamente a 3 metros de altura, vestido com fato de mar, linfas, botas HH e colete. Em flutuação liberta-se das botas e nada 25 metros numa técnica ventral sem paragens com o colete insuflado;
- (3) Nadar 25 metros resgate manequim: técnica dorsal com propulsão apenas dos membros inferiores, envergando fato de mar, linfas e colete, efetuando o reboque de um manequim de treino com cerca de 70 kg;

b. Teste do nível 1A.

Constituído pelas seguintes provas cuja execução global não excederá os 7 minutos:

- (1) Nadar 100 metros: técnica ventral, com controlo respiratório, envergando calção de natação;
- (2) Resgate de objetos: efetuar o resgate de 2 objetos submersos a uma profundidade de aproximadamente de 2 metros, dispondo de duas tentativas para cumprimento da prova.
- (3) Salto para a água: saltar de uma plataforma aproximadamente a 3 metros de altura, vestido com fato de mar, linfas, botas HH e colete. Em flutuação liberta-se das botas e nada 25 metros numa técnica ventral sem paragens com o colete insuflado;
- (4) Nadar 50 metros resgate manequim: técnica dorsal com propulsão apenas dos membros inferiores, envergando fato de mar, linfas e colete, efetuando o reboque de um manequim de treino com cerca de 70 kg;

3. DISPOSIÇÕES DIVERSAS

a. Sequência das provas de CFG

- (1) A ordem de execução das provas de condição física geral deve ser a seguinte:

1º - Elevações (ou extensões, quando aplicável);

2º - Abdominais;

3º - Resistência.

- (2) O início da Prova de Resistência Aeróbia não deve ocorrer antes do termo de um período de 20 minutos após o final da de elevações (ou de extensões).

b. Equipamento, conceitos e classificação do teste AMA

- (1) O equipamento individual para efetuar a prova de natação vestido, prevista no teste é o seguinte:

(a) Fato de mar;

(b) Colete de "offshore";

(c) Botas HH;

(d) Linfas;

(e) Não é permitido o uso de artigos de uniformes sujos ou em estado degradado.

(2) Conceitos e classificação:

- (a) Entende-se por controlo respiratório (obrigatoriamente a ser usado nas técnicas ventrais), a expiração no meio aquático em cada ciclo do movimento de braços, devendo haver clara coordenação entre o movimento e a respiração;
- (b) Caso as provas de natação sejam realizadas em piscina, cada final de percurso parcial deverá ser assinalada com um toque de mão na parede da piscina, não sendo, porém, permitido o apoio nas bordas da piscina, nem às duas saliências e reentrâncias;
- (c) Cada final de percurso não é "paragem", desde que não haja notória pausa no movimento;
- (d) Considera-se "NÃO APTO", em relação ao nível AMA exigido, o TESV que não realizar alguma das provas constituintes desse nível, ou que, tendo-as realizado, denotou dificuldade de flutuação ou deficiente controlo respiratório.

APÊNDICE AO ANEXO B
Ao Despacho do Diretor do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), n.º05/2021
FIGURAS ILUSTRATIVAS DAS PROVAS DE CONDUÇÃO FÍSICA GERAL (CFG)

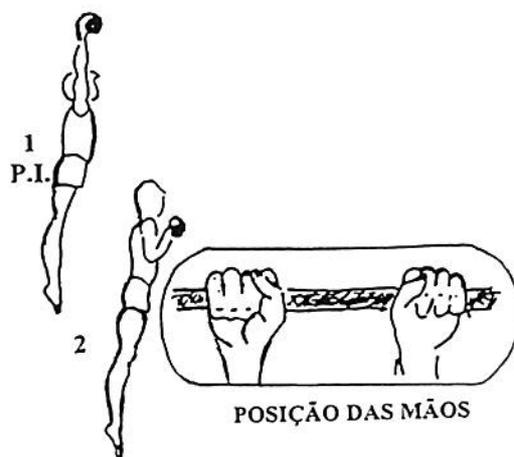


Figura A

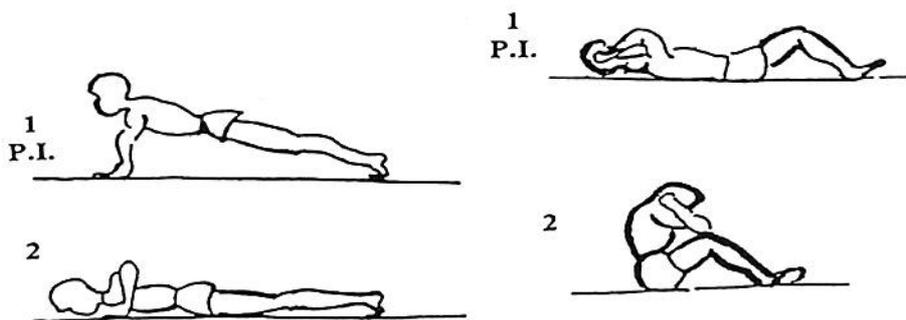


Figura B

Figura C