



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

Despacho n.º 03 /2016

Na sequência do estatuído no n.º 2 do artigo 30º da Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro, compete ao ISN definir os objetivos específicos e conteúdos programáticos a constar dos planos curriculares dos cursos e restante documentação de curso, importando pois, dar cumprimento àquele preceito legal.

Assim, nos termos do estatuído no n.º 2 do artigo 30.º da Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro, e ouvida a Comissão Técnica para a Segurança Aquática, determino o seguinte:

1. São aprovados os Referenciais de Formação dos cursos de nadador-salvador e módulos adicionais em anexo ao presente despacho.
2. Publique-se o presente despacho na Ordem de Serviço do ISN e remeta-se para publicação na página oficial da internet da Autoridade Marítima Nacional e em Diário da República.
3. O presente despacho e os respetivos Referenciais de Formação entram em vigor no dia seguinte à data da assinatura.

Caxias, 15 de fevereiro de 2016

O Diretor do Instituto de Socorros a Náufragos

Paulo Tomás de Sousa Costa
Capitão-de-mar-e-guerra



Instituto de Socorros a Náufragos

R eferenciais de formação

Cursos de Nadador-Salvador e Módulos adicionais

2016

Índice

1. Introdução	4
2. Curso de Nadador-Salvador.....	4
3. Curso de Nadador-Salvador Coordenador	14
4. Curso de Nadador-Salvador Formador.....	22
5. Módulo adicional ao Curso de Nadador-Salvador de Operação de viaturas 4x4 (<i>pick up</i>).....	31
6. Módulo Adicional ao Curso de Nadador-Salvador de condução de motos 4x4.....	35
7. Módulo adicional ao Curso de Nadador-Salvador de operação de motos de salvamento marítimo	38
8. Módulo Adicional ao Curso de Nadador-Salvador de governo de embarcações de pequeno porte.....	41

1. Introdução

No âmbito da Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro, é da responsabilidade do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), a definição dos objetivos específicos e conteúdos programáticos, a constar dos planos curriculares dos cursos e restante documentação de curso, ouvida a Comissão Técnica para a Segurança Aquática e autenticada por Despacho do Diretor do ISN.

Os referenciais de formação dos cursos de nadador-salvador e módulos adicionais visam a aquisição de um conjunto de conhecimentos e competências profissionais que permita o exercício da atividade profissional numa das categorias de nadador-salvador (nadador salvador, coordenador nadador-salvador e formador nadador-salvador), assim como o complemento da formação através dos módulos adicionais.

2. Curso de Nadador-Salvador

2.1 Condições gerais de admissão

Constituem requisitos gerais de admissão para o curso de nadador-salvador profissional:

- a) Ser maior de idade na data das provas de admissão;
- b) Apresentar atestado médico comprovativo da robustez física e perfil psíquico para o exercício da atividade de nadador-salvador;
- c) Possuir escolaridade mínima obrigatória;
- d) Apresentar documento que ateste as atividades profissionais desenvolvidas e outros elementos relevantes para a avaliação da sua capacidade para a frequência do curso a que se candidatam;
- e) Ter domínio da língua portuguesa e conhecimentos de língua inglesa.

2.2 Condições específicas de admissão

O ingresso na categoria de nadador-salvador implica ser aprovado no exame de admissão ao curso que habilita ao ingresso nesta categoria, do qual devem constar as seguintes provas:

- a) Nadar 100 metros livres, exceto decúbito dorsal, no tempo máximo de 1 minuto e 50 segundos;
- b) Natação subaquática durante o tempo mínimo de 20 segundos;
- c) Nadar 25 metros em decúbito dorsal, no tempo máximo de 1 minuto e 50 segundos;
- d) Apanhar dois objetos a uma profundidade mínima de 2 metros;
- e) Percorrer uma distância de 2400 metros em terreno sensivelmente plano num tempo máximo de 14 minutos.

2.3 Perfil de saída

2.3.1 Descrição geral

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.

2.3.2 Atividades principais

- 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.

2.4 Organização do referencial de formação

UFCD / Módulo	Duração (H)
1 – Enquadramento Histórico, Legal e Cívico do nadador-salvador	18
2 – Morfologia e Material de Praias	10
3 – Classificação, Riscos e Dispositivos de segurança em Piscinas	10
4 – Abordagem geral de noções básicas de primeiros socorros	25
5 – Primeiros Socorros específicos do salvamento no meio aquático	12
6 – Técnicas de resgate aplicáveis ao salvamento no meio aquático	50
7 – Treino da Condição Física	25
Total	150

2.5 Objetivo geral do curso

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

2.6 Objetivos específicos e conteúdos programáticos

2.6.1 Enquadramento Histórico, Legal e Cívico do nadador-salvador

2.6.1.1 Enquadramento Histórico

Objetivos

- Caracterizar a história do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) e do salvamento aquático em Portugal.

Conteúdos

- Enquadramento histórico do ISN.
- A evolução histórica da assistência a banhistas.

2.6.1.2 Enquadramento legal

Objetivos

- Identificar os objetivos e a responsabilidade do ISN na sociedade civil.
- Caracterizar o enquadramento legal do ISN.
- Identificar os direitos e os deveres do nadador-salvador.

- Identificar os materiais e uniformes do nadador-salvador.
- Caracterizar a sinalética em vigor.
- Identificar as regras de abordagem perante um banhista.
- Caracterizar os principais aspetos da conduta profissional.

Conteúdos

- Legislação em vigor que defina:
 - As competências do ISN;
 - O regime jurídico aplicável ao nadador-salvador;
 - A atividade profissional do nadador-salvador;
 - Os uniformes do nadador-salvador;
 - Os equipamentos e materiais a serem utilizados pelos nadadores-salvadores;
 - A sinalética;
 - O regime sancionatório aplicável ao nadador-salvador;
 - Regras de abordagem perante um banhista;
 - Regulamento e normas de conduta de nadador-salvador;
 - Conduta profissional.

2.6.1.3 Enquadramento Cívico

Objetivos

- Caracterizar a sinalética de aviso e de perigo.
- Identificar os principais problemas ambientais.
- Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente.
- Explicar os conceitos relacionados com segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Identificar a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção adequadas.

Conteúdos

- Conselhos aos banhistas.
- Perigos ambientais.
- Principais problemas ambientais associados à profissão do nadador-salvador.
- Promoção de boas práticas para o meio ambiente.
- Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho (HSST):
 - A importância da HSST para o nadador-salvador;
 - Perigos e riscos para o nadador-salvador.
- Saúde ocupacional:
 - Melhorar aspetos da saúde do nadador-salvador;
 - Aspetos específicos para melhorar a condição física.

2.6.2 Morfologia e Material de Praias

Objetivos

- Caracterizar praias marítimas, fluviais e lacustres.
- Identificar os fatores que influenciam as ondas, as marés e as correntes.
- Caracterizar o que são concessões de praia.
- Identificar o material que constitui o posto de praia.
- Caracterizar os meios de salvamento.
- Caracterizar o que são planos integrados.

Conteúdos

- Praias.
- Definição.
- Praias marítimas:
 - Tipos de ondas;
 - Correntes;
 - Marés.
- Praias fluviais:
 - Perigos ambientais.
- Material e equipamentos de assistência a banhistas.
- Planos Integrados:
 - Plano Integrado de Assistência a Banhistas (PIAB);
 - Plano Integrado de Salvamento (PIS);
 - Dispositivo de Segurança.

2.6.3 Classificação, Riscos e Dispositivos de segurança em Piscinas

Objetivos

- Caracterizar a classificação das piscinas.
- Caracterizar os materiais, equipamentos e os meios de assistência a banhistas.
- Identificar os perigos e riscos associados às piscinas.
- Identificar comportamentos de risco.
- Identificar as regras de segurança.
- Caracterizar o que são planos integrados.
- Aplicar os sistemas de observação e vigilância.

Conteúdos

- Piscinas.
- Definição.
- Classificação e tipologia.
- Perigos e riscos:
 - Ambientais;
 - Humanos.
- Material e equipamentos de assistência a banhistas.
- Plano Integrado:
 - Dispositivo de Segurança (DS).

- Sistemas de vigilância.
- Sistemas de observação.
- Sinalética.

2.6.4 Abordagem geral de noções básicas de primeiros socorros

Objetivos

- Descrever o que é o Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) e quais os seus intervenientes.
- Descrever como ativar o sistema de emergência médica utilizando o número europeu de socorro «112».
- Identificar o conceito de cadeia de sobrevivência e os respetivos elos.
- Explicar a importância da cadeia de sobrevivência e qual o princípio subjacente a cada elo.
- Reconhecer os riscos potenciais do reanimador.
- Identificar as medidas a adotar para garantir a segurança do reanimador e da vítima.
- Identificar as medidas universais de proteção e reconhecer a sua importância.
- Explicar o conceito de Suporte Básico de Vida (SBV) de acordo com o algoritmo vigente.
- Explicar o conceito de avaliação inicial, via aérea, respiração e circulação.
- Aplicar a sequência de procedimentos que permitam executar o SBV de acordo com o algoritmo vigente.
- Identificar os problemas associados à execução de manobras de SBV.
- Identificar quando e como colocar uma vítima em posição lateral de segurança.
- Identificar as contra-indicações para a posição lateral de segurança.
- Identificar as situações de obstrução parcial e total da via aérea.
- Identificar as causas e os tipos de obstrução da via aérea.
- Aplicar a sequência de atuação perante uma vítima com obstrução da via aérea.
- Identificar situações de perigo através da execução do exame da vítima.
- Identificar as emergências médicas mais frequentes.
- Identificar os principais sinais e sintomas característicos das emergências médicas.
- Aplicar os primeiros socorros adequados a cada emergência médica.
- Identificar os vários tipos de hemorragias.
- Identificar os sinais e sintomas mais comuns das hemorragias.
- Listar e descrever os vários métodos de controlo de hemorragias.
- Controlar uma hemorragia através dos métodos de controlo.
- Identificar os tipos de feridas mais comuns.
- Tratar uma ferida utilizando pensos e ligaduras.
- Identificar os tipos de queimaduras mais comuns.
- Tratar provisoriamente uma queimadura.
- Identificar os traumatismos mais comuns nos membros.
- Reconhecer o que fazer e não fazer nestes casos.
- Identificar as situações específicas que requerem a intervenção do profissional de saúde.
- Explicar que as tarefas que se integram no âmbito de intervenção do/a Técnico/a Auxiliar de Saúde terão de ser sempre executadas com orientação e supervisão de um profissional de saúde.
- Identificar as tarefas que têm de ser executadas sob supervisão direta do profissional de saúde e aquelas que podem ser executadas sozinho.

Conteúdos

- O Sistema Integrado de Emergência Médica – SIEM:
 - Componentes, intervenientes e forma de funcionamento;
 - Número europeu de socorro 112.
- Cadeia de sobrevivência:
 - Conceito e importância;
 - Elos e princípios subjacentes.
- Riscos para o Reanimador:
 - Riscos para o reanimador e para a vítima;
 - Condições de segurança e medidas de proteção universais.
- Manobras de Suporte Básico de Vida:
 - Conceito de acordo com o algoritmo vigente;
 - Procedimentos e sequência;
 - Insuflações e compressões torácicas;
 - Problemas associados.
- Posição Lateral de Segurança:
 - Como e quando a sua utilização.
- Obstrução da via aérea:
 - Situações de obstrução parcial e total;
 - Tipos e causas de obstrução.
- Exame à vítima:
 - Estado de consciência da vítima e permeabilidade da via aérea;
 - Características da respiração, pulso e pele.
- As emergências médicas mais frequentes:
 - Principais sinais e sintomas.
 - Principais cuidados a prestar:
 - Problemas cardíacos;
 - Problemas respiratórios;
 - Acidente vascular cerebral;
 - Diabetes;
 - Crises convulsivas;
 - Situações de intoxicação.
- Limites de intervenção na perspetiva de cidadão e de auxiliar de saúde
- Principais tipos de traumatismos:
 - Traumatismos de tecidos moles (feridas e hemorragias);
 - Queimaduras;
 - Traumatismos dos membros;
 - Limites de intervenção na perspetiva de cidadão e de auxiliar de saúde.
- Tarefas que, em relação a esta temática, se encontram no âmbito de intervenção do TAS.
- Tarefas que, sob orientação de um profissional de saúde, tem de executar sob sua supervisão direta.
- Tarefas que, sob orientação e supervisão de um profissional de saúde, pode executar sem apoio.

2.6.5 Primeiros socorros específicos do salvamento no meio aquático

Objetivos

- Identificar o conceito de cadeia de sobrevivência aplicada ao afogamento.
- Identificar os elos da cadeia de sobrevivência aplicado ao afogamento.
- Explicar a importância da cadeia de sobrevivência e qual o princípio subjacente a cada elo.
- Caracterizar os riscos potenciais do reanimador.
- Identificar as medidas a adotar para garantir a segurança do reanimador e do naufrago.
- Explicar o conceito de SBV aplicado ao afogamento, de acordo com o algoritmo vigente.
- Identificar os problemas associados à execução de manobras de SBV no meio aquático.
- Identificar os métodos para administrar oxigênio.
- Identificar os equipamentos para a administração de oxigênio.
- Identificar os débitos de oxigênio referentes a cada caso.
- Identificar os cuidados a ter na administração de oxigênio.
- Aplicar técnicas de administração de oxigênio.

Conteúdos

- Cadeia de sobrevivência:
 - Conceito e importância;
 - Elos e princípios subjacentes.
- Riscos para o Reanimador:
 - Riscos para o reanimador e para o naufrago;
 - Condições de segurança e medidas de proteção universais.
- Manobras de Suporte Básico de Vida aplicado ao afogamento:
 - Conceito de acordo com o algorítmico vigente;
 - Procedimentos e sequência;
 - Insuflações e compressões torácicas;
 - Problemas associados.
- Oxigenoterapia:
 - Conceito e importância;
 - Métodos para administrar oxigênio;
 - Equipamentos para a administração de oxigênio;
 - Cuidados a ter na administração do oxigênio.

2.6.6 Técnicas de resgate aplicáveis ao salvamento no meio aquático

Objetivos

- Caracterizar as fases do salvamento.
- Identificar os tipos de naufragos.
- Aplicar técnicas de triagem de naufragos.
- Aplicar as técnicas de entrada na água em piscina.
- Aplicar as técnicas de salvamento com e sem meios.
- Aplicar o algoritmo de salvamento aquático.
- Aplicar técnicas de libertação do naufrago.
- Aplicar técnicas de evacuação do naufrago da água na praia e em piscina.
- Identificar sinalética entre nadadores-salvadores.

Conteúdos

- Fases do salvamento (algoritmo do salvamento):
 - Reconhecimento;
 - Planeamento;
 - Ação.
- Tipos de naufragos:
 - Naufrago consciente cansado;
 - Naufrago consciente em pânico;
 - Naufrago aparentemente inconsciente.
- Triagem de naufragos.
- Técnicas de entrada na água:
 - Em deslize;
 - Corrida e nado;
 - Salto na passada;
 - Mergulho.
- Técnicas de aproximação ao naufrago.
- Técnicas de salvamento com meios:
 - Boia circular;
 - Boia torpedo;
 - Cinto de salvamento;
 - Vara de salvamento;
 - Carretel;
 - Prancha de salvamento.
- Técnicas de salvamento sem meios:
 - Reboque convencional;
 - Reboque pelos maxilares;
 - Reboque pelas axilas;
 - Reboque com braços em V;
 - Reboque cruzado.
- Técnicas de libertação:
 - Estrangulamento de frente;
 - Estrangulamento de costas;
 - Prisão das mãos;
 - Gravata de frente;
 - Abraço de costas com prisão dos braços;
 - Prisão de dois pés.
- Aplicar técnicas de evacuação do naufrago na água:
 - Praia:
 - Marcha com assistência ao naufrago;
 - Arrasto;
 - «À bombeiro»;
 - A dois.
 - Piscina:
 - Declive suave;
 - Declive acentuado;
 - Sinalética entre nadadores-salvadores.

2.6.7 Treino da Condição Física

Objetivos

- Executar técnicas de natação.
- Executar técnicas de corrida.

Conteúdos

- Nataação.
- Aperfeiçoamento das técnicas:
 - *Crawl*;
 - Bruços;
 - Costas;
 - Mariposa;
 - Nataação de salvamento.
- Treino de velocidade e resistência.
- Corrida.
- Aperfeiçoamento da técnica de corrida.
- Treino de velocidade e resistência.

2.7 Modalidade

Presencial.

2.8 Avaliação

A avaliação constitui o processo regulador das aprendizagens, orientador e certificador das diversas aquisições de saberes realizadas pelos formandos ao longo dos cursos, nos termos afixados nas normas de frequência, avaliação e classificação dos cursos de formação de nadador-salvador.

É da responsabilidade dos formadores das escolas procederem às avaliações dos módulos ou UFCD, sob supervisão do diretor técnico.

O aproveitamento em todos os módulos/UFCD não confere a certificação para o exercício da atividade de nadador-salvador.

O formando só fica habilitado a exercer as respetivas atividades profissionais após a realização do Exame Específico de Aptidão Técnica (EEAT) da respetiva categoria, com a obtenção da classificação de habilitado.

É da responsabilidade das EFNSP submeterem os formandos com aproveitamento em todos os módulos ou UFCD ao EEAT para o acesso ao exercício da respetiva atividade.

O EEAT tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos e as competências adquiridas no âmbito do curso de nadador-salvador.

O EEAT para o curso de nadador-salvador pode ser constituído por várias provas da seguinte natureza: escrita, oral, prática e teórico-prática, com uma avaliação segundo uma escala de 0 a 100%.

O candidato terá de ter uma classificação igual ou superior a 75% para obter a classificação de habilitado. Todas as provas são sequenciais e eliminatórias.

A matriz do EEAT para o curso de nadador-salvador é aprovada por Despacho do Diretor do ISN.

3. Curso de Nadador-Salvador Coordenador

3.1 Condições gerais de admissão

Constituem requisitos gerais de admissão para o curso de nadador-salvador coordenador:

- a) Curso de nadador-salvador;
- b) Mínimo de 2000 horas de exercício da profissão na categoria de nadador-salvador, das quais 1000 horas são obrigatoriamente prestadas no exercício da atividade numa praia marítima e devidamente comprovadas pela entidade contratante.

3.2 Condições específicas de admissão

De acordo com o disposto na Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro, não estão previstas condições específicas de admissão ao curso de nadador-salvador coordenador.

3.3 Perfil de saída

3.3.1 Descrição geral

O Nadador-Salvador Coordenador é o profissional que exerce funções de vigilância, salvamento aquático, socorros a náufragos e assistência a banhistas, e apto a coordenar e desenvolver planos

integrados de assistência a banhistas, de acordo com os meios, os procedimentos e as técnicas adequadas.

3.3.2 Atividades principais

- Promover e desenvolver planos integrados de assistência a banhistas.
- Coordenar e supervisionar a implementação dos sistemas integrados de assistência a banhistas.
- Colaborar com o ISN e agentes de autoridade ou com outras entidades habilitadas em matéria de segurança dos banhistas, designadamente na vigilância e prevenção de acidentes no meio aquático.
- Verificar e ajustar o equipamento a utilizar, assegurando-se do seu adequado funcionamento e estado de conservação.
- Utilizar as técnicas de operação de sistemas de comunicação.
- Desenvolver ações de treino e ajustamento nos dispositivos integrados de assistência a banhistas.
- Quando habilitado para o efeito, utilizar em contexto de coordenação de assistência a banhistas os meios complementares adstritos à segurança balnear.
- 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.

3.4 Organização do referencial de formação

UFCD / Módulo	Duração (H)
1 – Comunicação interpessoal e assertividade	25
2 – Gestão de equipas	25
3 – Gestão do <i>stress</i> e gestão de conflitos	25
4 – Coordenação em praias e piscinas	25
5 – Noções Avançadas de Primeiros Socorros	25
6 – Suporte Básico de Vida (SBV) adaptado ao meio aquático	12
Total	137

3.5 Objetivo geral do curso

Dotar os formandos de capacidades e competências na área da coordenação em praias e piscinas.

3.6 Objetivos específicos do curso e conteúdos programáticos

3.6.1 Comunicação interpessoal e assertividade

Objetivos

- Identificar e distinguir os elementos básicos do processo comunicacional.
- Identificar fatores determinantes para a eficácia no processo de comunicação.
- Identificar e desenvolver estilos de comportamentos assertivos.

Conteúdos

- Comunicação interpessoal:
 - Elementos básicos do processo comunicacional;
 - Determinantes da comunicação eficaz;
 - Estilos comunicacionais;
 - A comunicação como objeto de dinamização de uma equipa de trabalho.
- Estilos de comportamento e comportamento assertivo:
 - Estilos típicos de comportamento;
 - Dimensões do comportamento assertivos;
 - Componente emocional da assertividade;
 - Desenvolvimento da assertividade.

3.6.2 Gestão de equipas

Objetivos

- Organizar e gerir equipa de trabalho.
- Comunicação na liderança de equipas de trabalho.
- Identificar o sucesso do trabalho em equipas realçando vantagens e dinâmicas subjacentes.
- Reconhecer as especificidades e os aspetos essenciais para o sucesso no trabalho em equipa.

Conteúdos

- Organização do trabalho em equipa.
- Comunicar eficazmente com a equipa.
- Gestão orientada para os resultados e para as pessoas.
- Técnicas de motivação e dinamização da equipa.
- Gestão de conflitos.
- Orientação da equipa para a mudança.
- Liderança:
 - Liderança de equipas: fenómenos e dinâmicas próprias, desafios e problemas específicos;
 - Diferentes preferências pessoais e o seu impacto em funções de liderança.
 - Diferentes estilos de liderança;
 - Competências necessárias à coordenação de equipas;
 - Estratégias de mobilização da equipa para um desempenho de excelência;
 - Gestão de situações problemáticas na equipa.
- Trabalhos em equipa:
 - Trabalho em equipa: implicações e especificidades;
 - Excelência no trabalho em equipa;
 - Diferenças interpessoais e o seu impacto no trabalho em equipa;
 - Mobilização de recursos pessoais em função da equipa;
 - Como ultrapassar impasses e obstáculos no trabalho em equipa.

3.6.3 Gestão do *stress* e gestão de conflitos

Objetivos

- Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de *stress* no local de trabalho.
- Identificar e avaliar o grau de vulnerabilidade ao *stress*.
- Elaborar um plano individual de mudança para uma melhor gestão do *stress*.
- Desenvolver mecanismos de resposta flexíveis e criativos face a situações difíceis.
- Identificar meios de atuação assertiva perante situações de conflito, assim como potenciar nos outros comportamentos construtivos.

Conteúdos

- Gestão de *stress*:
 - *Stress* – conceito e modelo explicativo;
 - Causas e fatores primários de *stress* no trabalho;
 - Avaliação individual do grau de *stress*;
 - Fases do *stress*;
 - Formas individuais de lidar com o *stress*;
 - Fatores de risco;
 - Procrastinação;
 - Tomada de decisões;
 - Estilo de vida;
 - Como implementar a mudança;
 - Análise da situação;
 - Gestão do tempo;
 - Assertividade;
 - Técnicas de relaxamento e meditação;
 - Delegação.
- Grupos e liderança:
 - Equipas de trabalho;
 - Estruturação e desenvolvimento das equipas;
 - Coordenação e complementaridade das práticas de cada equipa;
 - Aparecimento do líder e o seu relacionamento com o grupo;
 - Perfis de liderança.
- Comunicação nas equipas de trabalho:
 - Estilos comunicacionais;
 - Comunicação como objeto de dinamização de uma equipa de trabalho;
 - Comunicação assertiva na resolução de conflitos na equipa;
 - Comunicação com assertividade na liderança;
 - Organização do trabalho de equipa;
 - Avaliação da equipa.

3.6.4 Coordenação em Praias e Piscinas

Objetivos

- Identificar os diplomas jurídicos relacionados com a atividade profissional do nadador-salvador.
- Analisar a morfologia da praia, condições meteorológicas e condições marítimas.
- Desenvolver mecanismo para saber fazer uma análise de risco.
- Comunicar com os nadadores-salvadores e as autoridades.
- Distinguir diferentes fases do ciclo da gestão da emergência.
- Interpretar as situações de alerta.
- Aplicar o sistema de operação de gestão de operações.
- Elaborar um plano integrado.
- Desenvolver os conhecimentos básicos na área do treino desportivo.

Conteúdos

- Legislação:
 - Lei que regulamenta a atividade de nadador-salvador.
 - Portaria que regulamenta a atividade de nadador-salvador;
 - Portaria que regulamenta os uniformes;
 - Regime contraordenacional da atividade profissional do nadador-salvador;
 - Conceito de espaços jurisdicionais.
- Análise das condições meteorológicas e marítimas:
 - Análise morfológica das praias;
 - Análise das condições meteorológicas;
 - Análise das condições marítimas;
 - Análise de risco em praias e piscinas.
- Gestão da emergência:
 - Fases da gestão da emergência (prevenção, preparação, resposta, reabilitação);
 - Critérios para definição de áreas sensíveis;
 - Controlo de situações de emergência;
 - Gestão da informação e tomada de decisão;
 - Situações de alerta.
- Planos integrados:
 - Definição de plano integrado de assistência a banhistas, plano integrado de salvamento e dispositivo de segurança;
 - Critérios de elaboração de um plano integrado.
- Metodologia do treino:
 - Importância do treino para a profissão de nadador-salvador;
 - Princípios do treino;
 - Desenvolvimento das principais capacidades motoras.
- Registo de dados:
 - Importância do preenchimento do relatório de salvamento;
 - Preenchimento do relatório de salvamento para praias e piscinas.

3.6.5 Noções Avançadas de Primeiros Socorros

Objetivos

- Caracterizar o funcionamento do Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM).
- Caracterizar os princípios básicos de anatomia e fisiologia do corpo humano.

- Executar passos do exame da vítima.
- Administrar cuidados adequados a cada situação do foro médico.
- Identificar os principais sinais e sintomas em situações de trauma.
- Administrar os cuidados adequados a cada situação de trauma.
- Executar técnicas de trauma.
- Identificar os equipamentos para a administração de oxigénio.
- Identificar os débitos de oxigénio referentes a cada caso.
- Identificar os cuidados a ter na administração de oxigénio.
- Aplicar técnicas de administração de oxigénio.

Conteúdos

- Sistema Integrado de Emergência Médica:
 - Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM);
 - Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM);
 - Centros de Orientação de Doentes Urgentes (CODU);
 - Meios de Emergência Médica.
- Anatomia e fisiologia do corpo humano:
 - Sistema esquelético;
 - Sistema muscular;
 - Sistema nervoso;
 - Órgãos dos sentidos;
 - Sistema endócrino;
 - Pele;
 - Aparelho circulatório;
 - Aparelho respiratório;
 - Aparelho digestivo;
 - Aparelho urinário;
- Abordagem à vítima:
 - Avaliação da vítima.
- Emergências médicas:
 - Dor torácica;
 - Dispneia;
 - Acidente Vascular Cerebral (AVC);
 - Diabetes *Mellitus*;
 - Envenenamento, picadas e mordeduras;
 - Paragem digestiva;
 - Epilepsia;
 - Insolação;
 - Golpe de calor;
 - Desidratação;
 - Hipotermia.
- Emergências de trauma:
 - Hemorragias;
 - Trauma dos tecidos moles;
 - Trauma das extremidades;
 - Queimaduras;
 - Técnicas de trauma.

- Oxigenoterapia:
 - Conceito e importância;
 - Métodos para administrar oxigênio;
 - Equipamentos para a administração de oxigênio;
 - Cuidados a ter na administração do oxigênio.

3.6.6 Suporte Básico de Vida (SBV) adaptado ao meio aquático

Objetivos

- Caracterizar a cadeia de sobrevivência aplicada ao afogamento.
- Aplicar o SBV ao afogamento, de acordo com o algoritmo vigente, em diversos contextos.
- Aplicar técnicas de administração de oxigênio.

Conteúdos

- Cadeia de sobrevivência:
 - Conceito e importância;
 - Elos e princípios subjacentes.
- Acidentes com elevado número de vítimas:
 - Grupo de triagem.
- Riscos para o Reanimador:
 - Riscos para o reanimador e para o naufrago;
 - Condições de segurança e medidas de proteção universais.
- Manobras de Suporte Básico de Vida aplicado ao afogamento:
 - Conceito de acordo com o algoritmo vigente;
 - Procedimentos e sequência;
 - Insuflações e compressões torácicas;
 - Problemas associados.
- Oxigenoterapia:
 - Conceito e importância;
 - Métodos para administrar oxigênio;
 - Equipamentos para a administração de oxigênio;
 - Cuidados a ter na administração do oxigênio.

3.7 Modalidade

Presencial.

3.8 Avaliação

A avaliação constitui o processo regulador das aprendizagens, orientador e certificador das diversas aquisições de saberes realizadas pelos formandos ao longo dos cursos, nos termos afixados nas normas de frequência, avaliação e classificação dos cursos de formação de nadador-salvador.

É da responsabilidade dos formadores das escolas procederem às avaliações dos módulos ou UFCD, sob supervisão do diretor técnico.

O aproveitamento em todos os módulos ou UFCD não confere a certificação para o exercício da atividade de coordenador nadador-salvador.

O formando só fica habilitado a exercer as respetivas atividades profissionais após a realização do EEAT da respetiva categoria, com a obtenção da classificação de habilitado.

É da responsabilidade das EFNSP submeterem os formandos com aproveitamento em todos os módulos e UFCD ao EEAT para o acesso ao exercício da respetiva atividade, mediante pagamento da taxa do EEAT.

O EEAT tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos e as competências adquiridas no âmbito do curso de coordenador nadador-salvador.

O EEAT para o curso de coordenador nadador-salvador pode ser constituído por várias provas da seguinte natureza: escrita, oral, prática e teórico-prática, com uma avaliação segundo uma escala de 0 a 100%. O candidato deverá ter uma classificação igual ou superior a 75% para obter a classificação de habilitado. Todas as provas são sequenciais e eliminatórias.

A matriz do EEAT para o curso de nadador-salvador coordenador é aprovada por Despacho do Diretor do ISN.

4. Curso de Nadador-Salvador Formador

4.1 Condições gerais de admissão

Constituem requisitos gerais de admissão para o curso de nadador-salvador formador:

- a) Curso de nadador-salvador coordenador;
- b) Mínimo de 3500 horas de exercício da profissão na categoria de nadador-salvador coordenador, das quais 1500 horas são obrigatoriamente prestadas no exercício da atividade numa praia marítima e devidamente comprovadas pela entidade contratante.

4.2 Condições específicas de admissão

Constituem requisitos específicos de admissão para o curso de nadador-salvador formador:

- a) Ser detentor de certificação de competências pedagógicas.
- b) Os formadores que pretendam administrar os módulos de formação adicionais devem submeter-se a exame pedagógico, a definir por despacho do Diretor do ISN, de forma a proceder à verificação das competências específicas necessárias para a sua lecionação.

4.3 Perfil de saída

4.3.1 Descrição geral

O nadador-salvador formador é o profissional que prepara e desenvolve ações de formação que incluem matérias relacionadas com a vigilância, salvamento aquático, socorros a náufragos e assistência a banhistas.

4.3.2 Atividades principais

- Identificar e caracterizar os diferentes sistemas e contextos de formação profissional, em função da sua natureza, da legislação de suporte e dos destinatários;
- Preparar e ministrar de forma adequada cada ação de formação;
- Participar na conceção técnica e pedagógica da ação de formação;
- Avaliar cada ação de formação e, globalmente, cada processo formativo em função dos objetivos fixados e do nível de adequação conseguido;
- Participar em reuniões de acompanhamento e avaliação dos formandos;
- Conhecer métodos e aplicar instrumentos de avaliação e validação;

- Colaborar com o júri nos exames específicos de aptidão técnica para o exercício da profissão;
- Elaborar sumários descritivos e precisos de matérias ministradas, bem como registar a ausência dos formandos;
- Elaborar os materiais pedagógicos, os instrumentos de avaliação e outros elementos de estudo indispensáveis à formação;
- Comunicar ocorrências disciplinares;
- Requisitar meios didáticos necessários ao desenvolvimento da ação de formação;
- Zelar pelo cumprimento das regras de saúde, higiene e segurança no trabalho;
- Usar uniforme, de acordo com o regulamento em vigor, permitindo a identificação por parte dos formandos de que se encontra no exercício da sua atividade profissional;
- Colaborar com o ISN em matérias pedagógicas que promovam a segurança dos banhistas, designadamente na vigilância e prevenção de acidentes no meio aquático.

4.4 Organização do referencial de formação

UFCD / Módulo	Duração (H)
1 – Legislação, código deontológico e ética do formador	6
2 – Técnicas e tecnologias associadas à formação em primeiros socorros	25
3 – Equipamentos, materiais e técnicas de salvamento em praias e piscinas	14
4 – Metodologia do treino	25
5 – Prática simulada no contexto do formador nadador-salvador	150
Total	250

4.5 Objetivo geral do curso

Dotar os formandos de capacidades e competências na área de formação de nadadores-salvadores.

4.6 Objetivos específicos do curso e conteúdos programáticos

4.6.1 Legislação, código deontológico e ética do formador

Objetivos

- Identificar a legislação em vigor aplicada ao nadador-salvador.
- Identificar a legislação aplicada aos formadores.
- Identificar o código deontológico e ética dos formadores.

Conteúdos

- Legislação em vigor aplicada ao nadador-salvador que:

- Regulamenta a atividade profissional do nadador-salvador;
- Regulamenta o ensino dos nadadores-salvadores;
- Regulamenta os materiais e meios de assistência a banhistas;
- Regulamenta o regime contraordenacional dos nadadores-salvadores.
- Enquadramento legal da atividade de formador nadador-salvador.
- Código deontológico do nadador-salvador formador:
 - Perfil do formador;
 - Atividades, competências e capacidades.
 - Direitos e deveres;
 - Regras, comportamentos e dilemas éticos.

4.6.2 Técnicas e Tecnologias associadas à formação em primeiros socorros

Objetivos

- Enunciar as competências e capacidades necessárias à atividade de formador nas várias áreas dos primeiros socorros.
- Identificar os aspetos pedagógicos importantes no processo de ensino e aprendizagem nas várias áreas dos primeiros socorros.
- Desenvolver estratégias de comunicação para a dinamização das ações.
- Aplicar os métodos e instrumentos pedagógicos no ensino das temáticas.
- Preparar, desenvolver e avaliar sessões.

Conteúdos

- Suporte Básico de vida:
 - Apresentação e enquadramento do SBV;
 - Apresentação teórica do SBV;
 - Práticas de SBV;
 - Obstrução da via aérea;
 - Avaliação.
- Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM):
 - Conceito e fases do SIEM;
 - Estratégia;
 - Intervenientes do SIEM;
- Conceitos Genéricos:
 - Princípios gerais do socorrismo;
 - Plano de ação do socorrista / TSP.
- Exame Geral da Vítima:
 - Exame primário;
 - Exame secundário.
- Socorros Psicológicos:
 - Sinais de *stress*;
 - Quatro elementos cruciais nos primeiros socorros psicológicos;
 - Comunicação de apoio.
- Choque:
 - Conceito e classificação;
 - Sintomatologia;

- Primeiro socorro.
- Intoxicações:
 - Conceito e classificação;
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Alterações do estado de consciência:
 - Lipotimia e síncope:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro Socorro.
- Etilismo agudo:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro Socorro.
- Alterações na absorção dos hidratos de carbono (hipoglicémia e hiperglicemia):
 - Hipoglicémia:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
 - Hiperglicemia:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Dor precordial:
 - Conceito, etiologia e classificação;
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Alterações cerebrovasculares:
 - Conceito, etiologia e classificação;
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Epilepsia:
 - Conceito e classificação;
 - Pequeno mal epilético:
 - Etiologia;
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
 - Grande mal epilético:
 - Etiologia;
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Oxigenoterapia:
 - Equipamento de oxigenoterapia;
 - Nomenclatura do equipamento;
 - Segurança e manuseio do oxigénio;
 - Princípios de administração do oxigénio;
 - Métodos de administração de oxigénio;
 - Débitos de oxigénio a administrar.
- Efeito do ambiente:
 - Conceito e enquadramento.
- Efeitos do ambiente quente:

- Insolação;
- Sintomatologia;
- Primeiro socorro.
- Esgotamento pelo calor:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Efeitos do ambiente frio:
 - Geladura;
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Hipotermia:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Traumatismos:
 - Conceito, classificação e complicações;
 - Mecanismos e tipos de lesão.
- Traumatismo na pele e nos tecidos moles:
 - Feridas:
 - Conceito e classificação;
 - Casos especiais;
 - Primeiro socorro;
 - Queimaduras:
 - Conceito e classificação;
 - Avaliação da gravidade das queimaduras (fatores de agravamento);
 - Primeiro socorro;
 - Coberturas:
 - Lenços triangulares;
 - Ligaduras.
- Traumatismos músculo-esqueléticos das extremidades:
 - Enquadramento das lesões;
 - Lesões ósseas;
 - Amputações:
 - Complicações;
 - Primeiro socorro;
 - Esmagamento:
 - Sintomatologia e complicações;
 - Primeiros socorros;
 - Fraturas:
 - Conceito, classificação, nomenclatura e complicações;
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Lesões das articulações:
 - Entorses:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
 - Luxações:
 - Sintomatologia;

- Primeiro socorro;
- Lesões dos músculos:
 - Distensões musculares;
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
- Cãibras:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
- Traumatismos loco-regionais:
 - Traumatismo cranioencefálico:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
 - Traumatismo facial:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
 - Traumatismo vertebromedular:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
 - Traumatismo torácico:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro;
 - Traumatismo abdominal:
 - Sintomatologia;
 - Primeiro socorro.
- Avaliação:
 - Formandos;
 - Formação.

4.6.3 Equipamentos, materiais e técnicas de salvamento em praias e piscinas

Objetivos

- Caracterizar os meios de salvamento em vigor.
- Manusear os meios de salvamento à exceção dos complementares.
- Caracterizar os materiais em vigor e utilizados na assistência a banhistas.
- Caracterizar as técnicas de salvamento.
- Aplicar as técnicas de salvamento.
- Caracterizar o algoritmo de salvamento em vigor.
- Aplicar o algoritmo de salvamento em vigor.
- Identificar riscos num salvamento.
- Identificar a linguagem gestual entre nadadores-salvadores.

Conteúdos

- Meios:
 - Boia circular;

- Boia torpedo;
- Vara de salvamento;
- Cinto de salvamento;
- Carretel;
- Prancha de salvamento.
- Meios complementares:
 - Viaturas 4x4;
 - Embarcações de pequeno porte;
 - Motos de salvamento marítimo.
- Técnicas de salvamento em praia:
 - Com meios e sem meios;
 - Vantagens e desvantagens.
- Técnicas de salvamento em piscina:
 - Com meios e sem meios;
 - Vantagens e desvantagens.
- Algorítmico de salvamento:
 - Fases do algoritmo;
 - Risco durante um salvamento.
- Linguagem gestual entre nadadores-salvadores:
 - Sinais utilizados na praia;
 - Sinais utilizados em piscinas.

4.6.4 Metodologia do treino

Objetivos

- Caracterizar os princípios básicos da fisiologia do esforço.
- Caracterizar os princípios do treino
- Construir planos de treino adequados para os futuros nadadores-salvadores
- Analisar as técnicas da natação e corrida
- Aplicar os princípios inerentes à metodologia do treino desportivo

Conteúdos

- Fundamentos do treino:
 - Componentes estruturais do treino;
 - Duração;
 - Volume;
 - Intensidade;
 - Densidade;
 - Frequência.
- Princípios do Treino:
 - Princípio da individualidade;
 - Princípio da adaptação;
 - Princípio da sobrecarga;
 - Princípio da interdependência volume/intensidade;
 - Princípio da continuidade;
 - Princípio da especificidade;

- Princípio da atividade consciente;
- Princípio da atividade apreensível;
- Princípio da aquisição de capacidade.
- Fatores técnicos do treino:
 - Objetivos e benefícios da natação e corrida;
 - Caracterização das técnicas de natação (*crawl*, bruços, costas e natação de salvamento):
 - Ensino das técnicas;
 - Erros mais comuns;
 - Caracterização da técnica de corrida:
 - Ensino das técnicas;
 - Erros mais comuns;
 - Descrição das fases da sessão:
 - Aquecimento;
 - Fase principal;
 - Retorno à calma;
 - Alongamentos.
- Periodização:
 - Macro ciclo:
 - Período preparatório;
 - Período competitivo (*performance*);
 - Período transitório;
 - Mesociclo:
 - Incorporação;
 - Básico;
 - Estabilizador;
 - Controlo;
 - Pré-competitivo;
 - Competitivo;
 - Recuperativo;
 - Micro ciclo:
 - Graduais;
 - Choque;
 - Aproximação;
 - Recuperação;
 - Competição;
 - Sessão de treino.

4.6.5 Prática Simulada no contexto do Nadador-Salvador Formador

Objetivos

- Compreender a dinâmica entre formador-formando objeto de aprendizagem, numa perspetiva de facilitação dos processos de formação.
- Compreender os fenómenos psicossociais, nomeadamente o da liderança, decorrente nos grupos em contexto de formação.
- Utilizar estratégias que potenciam a concretização dos objetivos das sessões.

- Aplicar os pressupostos, princípios e metodologias aprendidas.
- Elaborar planos guias de sessão para as aulas teóricas e práticas.
- Planear tarefas para a aula teórica/prática.
- Lecionar aulas teóricas utilizando o método expositivo e demonstrativo.
- Lecionar aulas práticas de treino de condição física e treino técnico.
- Participar na atividades do curso.
- Elaborar o relatório de estágio.

Conteúdos

- Comunicação pedagógica.
- Métodos e técnicas de comunicação.
- Métodos de gestão da diversidade.
- Técnicas e estratégias de resolver situações de conflitos:
 - Conflitos;
 - Ausências;
 - Falta de motivação;
 - Categorização;
 - Preconceitos;
 - Estereótipos;
 - Efeito Halo.
- Metodologias e estratégias que potenciam a concretização dos objetivos das sessões específico para adultos:
 - Passiva;
 - Ativa.
- Métodos pedagógicos:
 - Expositivo;
 - Interrogativo;
 - Demonstrativo;
 - Ativo.
- Processo de desenvolvimento das simulações em contexto teórico.
- Processo de desenvolvimento das simulações em contexto prático.

4.7 Modalidade

Presencial.

4.8 Avaliação

A avaliação constitui o processo regulador das aprendizagens, orientador e certificador das diversas aquisições de saberes realizadas pelos formandos ao longo dos cursos, nos termos afixados nas normas de frequência, avaliação e classificação dos cursos de formação de nadador-salvador.

É da responsabilidade dos formadores das escolas procederem às avaliações dos módulos ou UFCD, sob supervisão do diretor técnico.

O aproveitamento em todos os módulos ou UFCD não confere a certificação para o exercício da atividade de coordenador nadador-salvador.

O formando só fica habilitado a exercer as respetivas atividades profissionais após a realização do EEAT da respetiva categoria, com a obtenção da classificação de habilitado.

É da responsabilidade das EFNSP submeterem os formandos com aproveitamento em todos os módulos e UFCD ao EEAT para o acesso ao exercício da respetiva atividade, mediante pagamento da taxa do EEAT.

O EEAT tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos e as competências adquiridas no âmbito do curso de formador nadador-salvador.

O EEAT para o curso de formador nadador-salvador pode ser constituído por várias provas da seguinte natureza: escrita, oral, prática e teórico-prática, com uma avaliação segundo uma escala de 0 a 100%. O candidato terá de ter uma classificação igual ou superior a 75% para obter a classificação de habilitado. Todas as provas são sequenciais e eliminatórias.

A matriz do EEAT para o curso de formador nadador-salvador é aprovada por Despacho do Diretor do ISN.

5. Módulo adicional ao Curso de Nadador-Salvador de Operação de viaturas 4x4 (*pick up*)

5.1 Condições gerais de admissão

Constituem requisitos gerais de admissão para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de operação de viaturas 4x4 (*pick up*):

- a) Certificação de nadador-salvador válida;
- b) Ser detentor de carta de condução com a classe correspondente.

5.2 Condições específicas de admissão

De acordo com o disposto na Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro, não estão previstas condições específicas de admissão ao Curso de Nadador-Salvador de Operação de viaturas 4x4 (*pick up*).

5.3 Perfil de saída

5.3.1 Descrição geral

Operar viaturas 4x4, no contexto de assistência a banhistas, utilizando os meios e os equipamentos adequados de acordo com as regras e normas de segurança existentes para o efeito.

Para frequentar este módulo, o formando tem de ser detentor de carta de condução e da certificação de nadador-salvador profissional válida.

5.3.2 Atividades principais

- Identificar e caracterizar as especificidades das viaturas 4x4.
- Operar a viatura no contexto de assistência a banhistas em diversos cenários.
- Aplicar as técnicas de manutenção da viatura.
- Zelar pelo cumprimento das regras de segurança rodoviária.
- Usar uniforme, de acordo com o regulamento em vigor, permitindo a identificação por parte dos banhistas, utentes e autoridades de que se encontra no exercício da sua atividade profissional.
- 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.

5.4 Organização do referencial de formação

UFCD/Módulo	Duração (H)
Condução de viaturas 4x4	25
Total	25

5.5 Objetivo geral do curso

Dotar os formandos de capacidades e competências na condução de viaturas 4x4, no âmbito da assistência a banhistas.

5.6 Objetivos específicos do curso e conteúdos programáticos

Objetivos

- Identificar as especificidades da viatura 4x4.
- Identificar as regras de segurança rodoviária.
- Operar a viatura 4x4 em asfalto e piso arenoso.
- Aplicar técnicas de desatolamento.
- Aplicar técnicas de manutenção da viatura 4x4.

Conteúdos

- Especificidades técnicas da viatura tipo *pick up*:
 - Características gerais;
 - Regras de segurança;
 - Particularidades da condução.
- Diferenças na condução em relação aos veículos ligeiros.
- Adaptação ao veículo:
 - Uso da tração às quatro rodas;
 - Uso das mudanças «altas e baixas»;
 - Identificação dos manípulos de comando;
 - Ligação do diferencial dianteiro ao cubo das rodas (se necessário).
- Segurança rodoviária.
- Condução da viatura em asfalto e piso arenoso:
 - Condução defensiva e em socorro a banhistas;
 - Condução em asfalto e areia em locais irregulares e acidentados:
 - Execução de manobras de subida e descida de planos inclinados;
 - Execução de manobras com tração integral e tração parcial;
 - Execução de manobras de transposição de obstáculos.
- Técnicas de desatolamento.
- Técnicas de conservação do equipamento:
 - Lavagem;
 - Pressão de pneus;
 - Lubrificação;
 - Verificar níveis (travões, embraiagem, refrigeração, direção).

5.7 Modalidade

Presencial.

5.8 Avaliação

A avaliação constitui o processo regulador das aprendizagens, orientador e certificador das diversas aquisições de saberes realizadas pelos formandos ao longo dos cursos, nos termos afixados nas normas de frequência, avaliação e classificação dos cursos de formação de nadador-salvador.

É da responsabilidade dos formadores das escolas procederem às avaliações dos módulos ou UFCD, sob supervisão do diretor técnico.

O aproveitamento em todos os módulos ou UFCD não confere a certificação para o exercício da atividade de nadador-salvador coordenador.

O formando só fica habilitado a exercer as respetivas atividades profissionais após a realização do EEAT da respetiva categoria, com a obtenção da classificação de habilitado.

É da responsabilidade das EFNSP submeterem os formandos com aproveitamento em todos os módulos ou UFCD ao EEAT para o acesso ao exercício da respetiva atividade, mediante pagamento da taxa do EEAT.

O EEAT tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos e as competências adquiridas no âmbito do módulo adicional ao curso de nadador-salvador de operação de viaturas 4x4 (*pick up*).

O EEAT para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de operação de viaturas 4x4 (*pick up*) pode ser constituído por várias provas da seguinte natureza: escrita, oral, prática e teórico-prática, com uma avaliação segundo uma escala de 0 a 100%. O candidato terá de ter uma classificação igual ou superior a 75% para obter a classificação de habilitado. Todas as provas são sequenciais e eliminatórias.

A matriz do EEAT para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de operação de viaturas 4x4 (*pick up*) é aprovada por Despacho do Diretor do ISN.

6. Módulo Adicional ao Curso de Nadador-Salvador de condução de motos 4x4

6.1 Condições gerais de admissão

Constituem requisitos gerais de admissão para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de condução de motos 4x4:

- a) Certificação de nadador-salvador válida
- b) Ser detentor de carta de condução, com a classe correspondente

6.2 Condições específicas de admissão

De acordo com o disposto na Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro, não estão previstas condições específicas de admissão ao Curso de Nadador-Salvador de condução de motos 4x4.

6.3 Perfil de saída

6.3.1 Descrição geral

Operar viaturas 4x4, no contexto de assistência a banhistas, utilizando os meios e os equipamentos adequados, de acordo com as regras e normas de segurança existentes para o efeito.

Para frequentar este módulo, o formando tem de ser detentor de carta de condução e a certificação de nadador-salvador profissional válida.

6.3.2 Atividades principais

- Identificar e caracterizar as especificidades das motos 4x4.
- Operar a moto 4x4 no contexto de assistência a banhistas em diversos cenários.
- Aplicar as técnicas de manutenção da viatura.
- Zelar pelo cumprimento das regras de segurança rodoviária.
- Usar uniforme, de acordo com o regulamento em vigor, permitindo a identificação por parte dos banhistas, utentes e autoridades de que se encontra no exercício da sua atividade profissional.
- 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.

6.4 Organização do referencial de formação

UFCD / Módulo	Duração (H)
Condução de motos 4x4	25
Total	25

6.5 Objetivo geral do curso

Dotar os formandos de capacidades e competências na condução de motos 4x4, no âmbito de assistência a banhistas.

6.6 Objetivos específicos do curso e conteúdos programáticos

Objetivos

- Identificar as especificidades das motos 4x4.
- Operar a moto 4x4 em piso arenoso.
- Aplicar técnicas de manutenção.
- Técnicas de imobilização no plano rígido.
- Evacuar uma vítima no plano rígido.

Conteúdos

- Especificidades técnicas da moto 4x4:
 - Características gerais;
 - Regras de segurança;
 - Particularidades da condução;
 - Adaptação à moto 4x4.
- Condução da moto em piso arenoso:
 - Condução defensiva e em socorro a banhistas;
 - Condução em areia em locais irregulares e acidentados;
 - Execução de manobras de subida e descida de planos inclinados.
- Técnicas de conservação do equipamento:
 - Lavagem.
- Técnicas de imobilização no plano rígido:
 - Imobilização de uma vítima no plano rígido;
 - Cuidados a ter na imobilização.
- Evacuação de uma vítima no plano rígido:
 - Cuidados a ter no transporte da vítima.

6.7 Modalidade

Presencial.

6.8 Avaliação

A avaliação constitui o processo regulador das aprendizagens, orientador e certificador das diversas aquisições de saberes realizadas pelos formandos ao longo dos cursos, nos termos afixados nas normas de frequência, avaliação e classificação dos cursos de formação de nadador-salvador.

É da responsabilidade dos formadores das escolas procederem às avaliações dos módulos ou UFCD, sob supervisão do diretor técnico.

O aproveitamento em todos os módulos ou UFCD não confere a certificação para o exercício da atividade de coordenador nadador-salvador.

O formando só fica habilitado a exercer as respetivas atividades profissionais após a realização do EEAT da respetiva categoria, com a obtenção da classificação de habilitado.

É da responsabilidade das EFNSP submeterem os formandos com aproveitamento em todos os módulos ou UFCD ao EEAT para o acesso ao exercício da respetiva atividade, mediante pagamento da taxa do EEAT.

O EEAT tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos e as competências adquiridas no âmbito do módulo adicional ao curso de nadador-salvador de condução de motos 4x4.

O EEAT para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de condução de motos 4x4 pode ser constituído por várias provas da seguinte natureza: escrita, oral, prática e teórico-prática, com uma avaliação segundo uma escala de 0 a 100%. O candidato terá de ter uma classificação igual ou superior a 75%, para obter a classificação de habilitado. Todas as provas são sequenciais e eliminatórias.

A matriz do EEAT para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de condução de motos 4x4 é aprovada por Despacho do Diretor do ISN.

7. Módulo adicional ao Curso de Nadador-Salvador de operação de motos de salvamento marítimo

7.1 Condições gerais de admissão

Constituem requisitos gerais de admissão para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador em operação de motos de salvamento marítimo:

- a) Certificação de nadador-salvador válida;
- b) Ser detentor de carta de desportista náutico, com categoria mínima de marinheiro.

7.2 Condições específicas de admissão

De acordo com o disposto na Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro, não estão previstas condições específicas de admissão ao Curso de Nadador-Salvador de operação de motos de salvamento marítimo.

7.3 Perfil de saída

7.3.1 Descrição geral

Operar as motos de salvamento marítimo, no contexto de assistência a banhistas, utilizando os meios e os equipamentos adequados, de acordo com as regras e normas de segurança existentes para o efeito.

Para frequentar este módulo, o formando tem de ser detentor de carta de navegador de recreio, categoria marinheiro e de certificação de nadador-salvador profissional válida.

7.3.2 Atividades principais

- Identificar e caracterizar as especificidades das motos de salvamento marítimo.
- Operar a moto de salvamento marítimo no contexto de assistência a banhistas.
- Aplicar as técnicas de manutenção da moto de salvamento marítimo.
- Zelar pelo cumprimento das regras de segurança.
- Usar uniforme, de acordo com o regulamento em vigor, permitindo a identificação por parte dos banhistas, utentes e autoridades de que se encontra no exercício da sua atividade profissional.

- 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.

7.4 Organização do referencial de formação

UFCD / Módulo	Duração (H)
Operação de motos de salvamento marítimo	25
Total	25

7.5 Objetivo geral do curso

Dotar os formandos de capacidades e competências na operação de motos de salvamento marítimo, no âmbito de assistência a banhistas.

7.6 Objetivos específicos do curso e conteúdos programáticos

Objetivos

- Identificar as especificidades das motos de salvamento marítimo.
- Operar as motos de salvamento marítimo.
- Aplicar técnicas de resgate de náufragos.
- Aplicar técnicas de manutenção de motos de salvamento marítimo.

Conteúdos

- Especificidades técnicas das motos de salvamento marítimo:
 - Características gerais;
 - Regras de segurança;
 - Particularidades da condução;
 - Adaptação à moto de salvamento marítimo.
- Condução da moto de salvamento marítimo em arco diurno:
 - Execução de manobras de atracar e desatracar;
 - Executar manobras de estacionamento;
 - Execução de manobras de aproximação e afastamento;
 - Execução de manobras em velocidade moderada e em velocidade;
 - Executar manobras com pendura.
- Técnicas de resgate de náufragos:
 - Avaliação das condições;
 - Aproximação ao náufrago;
 - Abordagem ao náufrago;
 - Embarque do náufrago;
 - Transporte do náufrago;

- Desembarque do náufrago.
- Técnicas de conservação do equipamento:
 - Lavagem;
 - Manutenção da bateria;
 - Verificação dos óleos;
 - Verificação da estanquidade.

7.7 Modalidade

Presencial.

7.8 Avaliação

A avaliação constitui o processo regulador das aprendizagens, orientador e certificador das diversas aquisições de saberes realizadas pelos formandos ao longo dos cursos, nos termos afixados nas normas de frequência, avaliação e classificação dos cursos de formação de nadador-salvador.

É da responsabilidade dos formadores das escolas procederem às avaliações dos módulos ou UFCD, sob supervisão do diretor técnico.

O aproveitamento em todos os módulos ou UFCD não confere a certificação para o exercício da atividade de coordenador nadador-salvador.

O formando só fica habilitado a exercer as respetivas atividades profissionais após a realização do EEAT da respetiva categoria, com a obtenção da classificação de habilitado.

É da responsabilidade das EFNSP submeterem os formandos com aproveitamento em todos os módulos ou UFCD ao EEAT para o acesso ao exercício da respetiva atividade, mediante pagamento da taxa do EEAT.

O EEAT tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos e as competências adquiridas no âmbito do módulo adicional ao curso de nadador-salvador de operação de motos de salvamento marítimo.

O EEAT para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de operação de motos de salvamento marítimo pode ser constituído por várias provas da seguinte natureza: escrita, oral, prática e teórico-prática, com uma avaliação segundo uma escala de 0 a 100%. O candidato terá de

ter uma classificação igual ou superior a 75% para obter a classificação de habilitado. Todas as provas são sequenciais e eliminatórias.

A matriz do EEAT para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de operação de motos de salvamento marítimo é aprovada por Despacho do Diretor do ISN.

8. Módulo Adicional ao Curso de Nadador-Salvador de governo de embarcações de pequeno porte

8.1 Condições gerais de admissão

Constituem requisitos gerais de admissão para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador de governo de embarcações de pequeno porte:

- a) Certificação de nadador-salvador válida;
- b) Ser detentor de carta de desportista náutico, com categoria mínima de marinheiro.

8.2 Condições específicas de admissão

De acordo com o disposto na Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro, não estão previstas condições específicas de admissão ao Curso de Nadador-Salvador de governo de embarcações de pequeno porte.

8.3 Perfil de saída

8.3.1 Descrição geral

Operar embarcações de pequeno porte, no contexto de assistência a banhistas, utilizando os meios e os equipamentos adequados, de acordo com as regras e normas de segurança existentes para o efeito.

Para frequentar este módulo, o formando tem de ser detentor de carta de navegador de recreio, categoria marinheiro, e a certificação de nadador-salvador profissional válida.

8.3.2 Atividades principais

- Identificar e caracterizar as especificidades das embarcações de pequeno porte.
- Governar a embarcação de pequeno porte no contexto de assistência a banhistas.
- Aplicar as técnicas de manutenção à embarcação de pequeno porte.
- Zelar pelo cumprimento das regras de segurança.
- Usar uniforme, de acordo com o regulamento em vigor, permitindo a identificação por parte dos banhistas, utentes e autoridades de que se encontra no exercício da sua atividade profissional.
- 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.

8.4 Organização do referencial de formação

UFCD/Módulo	Duração (H)
Governo de embarcações de pequeno porte	25
Total	25

8.5 Objetivo geral do curso

Dotar os formandos de capacidades e competências na operação de embarcações de pequeno porte, no âmbito de assistência a banhistas.

8.6 Objetivos específicos do curso e conteúdos programáticos

Objetivos

- Identificar as especificidades da embarcação de pequeno porte.
- Executar manobras de condução da embarcação.
- Aplicar técnicas de resgate de náufragos.
- Aplicar técnicas de manutenção da embarcação.

Conteúdos

- Especificidades técnicas da embarcação de pequeno porte:
 - Características gerais;
 - Regras de segurança;
 - Particularidades da condução;
 - Adaptação à embarcação.
- Condução da embarcação de pequeno porte:
 - Execução de manobras de atracar e desatracar em cais;
 - Execução de manobras de amarrar a uma boia;

- Execução de manobras de fundear e levantar ferro;
- Execução de manobras de abicar à praia;
- Execução de manobras de homem ao mar;
- Execução de manobras de aproximação e afastamento;
- Execução de manobras em velocidade moderada e em velocidade.
- Técnicas de resgate de náufragos:
 - Avaliação das condições;
 - Aproximação ao náufrago;
 - Abordagem ao náufrago;
 - Embarque do náufrago;
 - Avaliação do estado do náufrago;
 - Transporte do náufrago;
 - Desembarque do náufrago.
- Técnicas de reboque no mar.
- Técnicas de manutenção:
 - Lavagem da embarcação;
 - Revisão do motor;
 - Manutenção dos flutuadores (se aplicável).

8.7 Modalidade

Presencial.

8.8 Avaliação

A avaliação constitui o processo regulador das aprendizagens, orientador e certificador das diversas aquisições de saberes realizadas pelos formandos ao longo dos cursos, nos termos afixados nas normas de frequência, avaliação e classificação dos cursos de formação de nadador-salvador.

É da responsabilidade dos formadores das escolas procederem às avaliações dos módulos ou UFCD, sob supervisão do diretor técnico.

O aproveitamento em todos os módulos ou UFCD não confere a certificação para o exercício da atividade de coordenador nadador-salvador.

O formando só fica habilitado a exercer as respetivas atividades profissionais após a realização do EEAT da respetiva categoria, com a obtenção da classificação de habilitado.

É da responsabilidade das EFNSP submeterem os formandos com aproveitamento em todos os módulos ou UFCD ao EEAT para o acesso ao exercício da respetiva atividade, mediante pagamento da taxa do EEAT.

O EEAT tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos e as competências adquiridas no âmbito do módulo adicional ao curso de nadador-salvador em governo de embarcações de pequeno porte.

O EEAT para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador em governo de embarcações de pequeno porte pode ser constituído por várias provas da seguinte natureza: escrita, oral, prática e teórico-prática, com uma avaliação segundo uma escala de 0 a 100%. O candidato terá de ter uma classificação igual ou superior a 75% para obter a classificação de habilitado. Todas as provas são sequenciais e eliminatórias.

A matriz do EEAT para o módulo adicional ao curso de nadador-salvador em governo de embarcações de pequeno porte é aprovada por Despacho do Diretor do ISN.