



Escola de Formação de Nadador-Salvador Profissional FEPONS

Planos Curriculares e Carga Horária

Curso de Nadador-Salvador

Carga Horária:

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

Objetivos gerais:

- 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.

Objetivos específicos e conteúdos programáticos:

1. Enquadramento Histórico, Legal e Cívico do nadador-salvador

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.

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.

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. 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.

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.

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 contraindicações 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.

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 náufrago;
- 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 oxigénio;
- 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

- Cadeia de sobrevivência:
 - Conceito e importância;
 - Elos e princípios subjacentes.
- Riscos para o Reanimador:
 - Riscos para o reanimador e para o náufrago;
 - 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 oxigénio;
 - Equipamentos para a administração de oxigénio;
 - Cuidados a ter na administração do oxigénio.

6. Técnicas de resgate aplicáveis ao salvamento no meio aquático

Objetivos

- Caracterizar as fases do salvamento.
- Identificar os tipos de náufragos.
- Aplicar técnicas de triagem de náufragos.
- 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 náufrago.
- Aplicar técnicas de evacuação do náufrago da água na praia e em piscina.
- Identificar sinalética entre nadadores-salvadores.

Conteúdos

- Fases do salvamento (algoritmo do salvamento):
 - Reconhecimento;
 - Planeamento;
 - Ação.
- Tipos de náufragos:
 - Naufrago consciente cansado;
 - Náufrago consciente em pânico;
 - Náufrago aparentemente inconsciente.
- Triagem de náufragos.
- Técnicas de entrada na água:

- Em deslize;
- Corrida e nado;
- Salto na passada;
- Mergulho.
- Técnicas de aproximação ao náufrago.
- 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 náufrago na água:
 - Praia:
 - Marcha com assistência ao náufrago;
 - Arrasto;
 - «À bombeiro»;
 - A dois.
 - Piscina:
 - Declive suave;
 - Declive acentuado;
 - Sinalética entre nadadores-salvadores.

7. Treino da Condição Física

Objetivos

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

Conteúdos

- Natação;

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