



## CURSO DE SEGURANÇA AQUÁTICA

### Nível 2 - Bronze (13 a 17 anos)

## Informações

**Objetivo:** capacitar os participantes com os conhecimentos e as competências necessários para atuarem de forma segura em ambientes aquáticos. Através de uma abordagem educativa e prática, pretende-se promover a consciencialização sobre os riscos associados a diferentes contextos aquáticos, ensinando medidas preventivas que minimizem a probabilidade de acidentes. Além disso, a formação visa dotar os participantes de técnicas básicas de salvamento e primeiros socorros, permitindo-lhes agir de forma eficaz em situações de emergência, contribuindo assim para a redução do número de afogamentos e de outros incidentes aquáticos.

#### Programa:

- Estatística de afogamento;
- Análise de risco;
- Regras de segurança;
- Tipos de naufragos;
- Técnicas de natação de salvamento;
- Entradas na Água;
- Natação de Salvamento;
- Pernada de Bruços;
- Posição Base de Reboque;
- Autossalvamento;
- Colete Salva-Vidas;
- Retirar Roupa na Água;
- Nadar com Roupa;
- Salvamento sem Meios;
- Reboque;
- Salvamento com Meios;
- Suporte Básico de Vida;
- Primeiros Socorros;
- Salvamento Aquático Desportivo.

**Duração:** 6 sessões de 3 horas cada, realizadas nos dias:

- 26/12/2024: 10h às 13h;
- 26/12/2024: 15h às 18h;
- 02/01/2025: 10h às 13h;
- 02/01/2025: 15h às 18h;
- 04/01/2025: 10h às 13h;
- 04/01/2025: 15h às 18h.

**Formato:** cada sessão de 3 horas terá 2h em sala + 1h na água.

**Local:** Piscinas Municipais de Coruche (sala de formação e piscinas cobertas).

# Curso de Segurança Aquático

**Data limite de Inscrição:** 22 de dezembro de 2024

**Inscrição:** formulário online disponível na área "Centro de Formação" em [www.fepons.org](http://www.fepons.org) e posterior envio da confirmação do Google Forms e da documentação exigida, para o email [fepons@fepons.org](mailto:fepons@fepons.org)

**Dúvidas:** colocar via e-mail ([fepons@fepons.org](mailto:fepons@fepons.org)). Esclarecidas logo que possível pela mesma via.

## Condições de Admissão:

- Saber nadar;
- Ter entre 13 e 17 anos, à data de início do curso.

## Custo da Inscrição:

- 70,00€ (setenta euros) que inclui:
  - Seguro;
  - Manual de Nadador Salvador em formato digital;
  - 1 máscara de reanimação;
  - Sistema online de apoio ao estudo.
- Transferência bancária para o IBAN PT50 0045 5170 4023 2411 4052 3 ou NIB 0045 5170 4023 2411 4052 3;

## Inscrição (Envio de todos os seguintes documentos):

- Preenchimento do formulário online e envio da seguinte documentação:
  1. Reencaminhamento do email de confirmação do Google Forms\* para o email [fepons@fepons.org](mailto:fepons@fepons.org)
  2. Cópia Frente e Verso do Cartão de Cidadão / Passaporte d@ inscrit@;
  3. Cópia Frente e Verso do Cartão de Cidadão / Passaporte d@ encarregado de educação;
  4. Cópia do comprovativo de pagamento.

**NOTA: TODOS OS DOCUMENTOS DEVEM SER ENVIADOS EM FORMATO .PDF OU .JPEG, DEVIDAMENTE LEGÍVEIS.**

**\*Caso não receba na caixa de entrada verifique no SPAM ou Lixo do seu email.**

## Devoluções:

- Em caso de desistência durante do curso ou exclusão durante a formação, o valor da inscrição NÃO será devolvido, nem parte dele.

## Seguro:

O Seguro dura até ao final do curso. Não estão cobertos os acidentes pessoais ocorridos fora dos períodos e locais em que o curso é ministrado, nem os resultantes do uso de brincos e piercings.

O seguro tem uma franquia no valor de 50€ da responsabilidade do sinistrado.

# Curso de Segurança Aquático

## Exclusões durante o Curso:

- Faltar a mais de 3 horas do curso;
- Praticar atos com dolo ou mera culpa que, pela sua gravidade, inviabilizem a sua continuidade no curso;
- Mostrar falta de aproveitamento e aptidão.

**Número Limite de Inscrições:** 12

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

## Apoios:

