

CURSO NADADOR SALVADOR | Ficha técnica

Curso certificado pelo Instituto de Socorros a Náufragos (ISN)
Reconhecimento de Curso de Nadador Salvador n.º 001/C/2012

O Curso de Nadador Salvador (CNS) tem uma duração total de **149h**, com forte componente prática em piscina e com exercícios no mar. Sendo totalmente presencial, admite-se 10% de faltas. Por norma, é calendarizado em horário pós-laboral durante todos os dias da semana, excetuando o domingo. Contudo, o cronograma poderá ser sempre adaptado em função das necessidades.

Para o exame de admissão é aceite o número máximo de 30 candidatos, sendo que o curso apenas pode avançar com um número mínimo de 15 formandos.

Condições de admissão

- idade mínima de 18 anos, à data de início do curso
- escolaridade mínima obrigatória
- robustez física e perfil psíquico para o exercício da atividade

Documentação obrigatória

- ficha de candidatura; cópia de BI ou CC; certificado de habilitações académicas; foto a cores tipo passe;
- atestado médico que comprove robustez física e perfil psíquico para o exercício da atividade (alínea b do nº4, do art. 2º da Portaria nº 1531/2008, de 29 de dezembro).

Exame de admissão

todas estas provas são de carácter eliminatório

- nadar 100 metros livres (exeto decúbito dorsal) no tempo máximo de 1m50s;
- natação subaquática (apneia) no tempo mínimo de 20s;
- nadar 25 metros em decúbito dorsal (costas), só com batimentos de pernas;
- apanhar dois objetos a uma profundidade mínima de 2 metros.

Conteúdos

- Técnicas de natação; Técnicas de salvamento no meio aquático; Técnicas de utilização de meios de salvamento; Suporte básico de vida; Enquadramento legal da actividade; Oxigenoterapia aplicada no afogamento; Avaliação das condições do Meio Ambiente; Técnicas de resgate em piscina; Princípios Básicos dos primeiros socorros.

Avaliação

- O exame final do curso é composto por três provas, todas de carácter eliminatório:
 - Prova teórica escrita;
 - Prova prática de suporte básico de vida;
 - Prova prática de natação e técnicas de salvamento.

Certificação

- Os formandos que obtenham aprovação no exame específico de aptidão técnica previsto no Despacho n.º 6390/2010 da DGAM recebem um diploma emitido pelo ISN, que o habilita para o exercício das funções de nadador salvador.

