



MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL

MARINHA

AUTORIDADE MARÍTIMA NACIONAL

PLANO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE NADADOR SALVADOR – 085/2011 – S. MIGUEL AÇORES

Horário	Actividade	Formador/Palestrante
9 de Abril		
17:00	Provas de Seleção	Joao Gois e João Amaral
17:30	Nadar 100 m em 1'50''	
	Apneia	
	Recuperar 2 objectos do fundo	
	25 m costas pernas (dorsal)	
10 de Abril		
18:00	Apresentação	
18:30	Aulas Práticas	
	Natação 20 min. Livres	
	Natação 10 min. Bruços	
	5 min. 25 m Crawl – 25 m Bruços	
	25 m braço direito perna esquerda e 25 m braço direito	
	25 m sem óculos, estilo ventral	
11 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	20 min aquecimento	
	10 min bruços	
	2 séries 25 m bruços e pernas dorsal	

	2 séries 25 m bruços dorsal braço esq/dir submerso	
	4 séries 25 m bruços dorsal puro	
	2 Séries 25mts bruços 1 braço costas outro junto ao peito	
	05 Séries natação de salvamento com apneias e salto-à-pato	
20:00	Aulas Teóricas	
	Historial	
	Enquadramento Legal da Actividade do N/S	
	Objectivos	
	O que deve ter sempre presente	
	Auto-salvamento	
12 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	20 min. Aquecimento	
	10 min. Nadar bruços	
	2 séries 25 m bruços – pernas dorsal.	
	2 séries 25 m bruços – braço esq/dir submerso	
	4 séries 25 m bruços – dorsal puro	

	2 séries 25 m bruços – um braço nas costas e o outro junto ao peito	
	5 séries natação de salvamento com apneias e salto-à-pato.	
20:00	Aulas Teóricas	
	Funções e Deveres do Nadador Salvador	
	Concessão	
	Definição de Posto de Praia	
13 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. Aquecimento	
	Aperfeiçoamento das técnicas ventrais 100M Crawl 100M Bruços	
	Iniciação aos reboques dados na teoria.	
	Circuitos com natação de superfície e salto-à-pato.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Fardamento e auxiliares.	
	Qualidades do Nadador Salvador	

	Reboque a nadador cansado e convencional.	
16 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. Aquecimento	
	Demonstração dos Reboques ministrados na teoria.	
	Circuitos de 25 m com execução dos reboques, por binómios	
	Actividade lúdica.(dividir a turma efectuando estafetas)	
20:15	Aulas Teóricas	
	Avaliação do meio ambiente	
	Conselhos aos banhistas	
	Reboque pelos maxilares e braços em V	
17 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min.aquecimento	
	Demonstração dos transportes	
	25 m natação de superfície com reboques e transportes	
	Circuitos de 25 m com execução de natação de salvamento em acelerado	
	Retro-Pedalagem	

20:15	Aulas Teóricas	
	Algoritmo do salvamento	
	Transportes	
	Sinalização	
18 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. Aquecimento	
	Circuitos, efectuando reboques e transportes, com o náufrago inconsciente e cansado.	
	Estafeta: 25m Crawl, Bruços e Natação de Salvamento.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Afogamento	
	Meios e técnicas de salvamento	
	Preenchimento do Relatório de Salvamento	
19 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. aquecimento	
	Séries natação	
	Reboques de nadador cansado	
	Introdução da prancha de salvamento.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Salvamento no Meio Aquático	
	Procedimentos para início do SBV Aquático	
	Golpes e Técnicas de defesa	
20 de Abril		

18:00	Aulas Práticas	
	10 min. Aquecimento	
	Séries de 100 m	
	Reboques nadador cansado, pânico e inconsciente.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Suporte Básico de Vida (SBV)	
	Procedimentos de Suporte Básico de Vida A/B/ Algoritmo de suporte básico de vida Trabalho em grupo sobre SBV	

23 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. Aquecimento	
	Circuitos com todos os meios aprendidos.	
	Introdução ao salvamento com prancha a nadador cansado.	
	Séries de 50 m.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Exame ao acidentado. Considerações gerais perante o acidente Riscos para o reanimador	
	Palestra da Polícia Marítima sobre questões de Ordem Pública e postura do Nadador Salvador perante o cidadão.	Polícia Marítima – a agendar
24 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. aquecimento	
	Circuitos com todos os meios aprendidos.	

	Introdução ao salvamento com prancha a nadador inconsciente.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Acidentes mais frequentes nas praias.	
	Demonstração SBV com manequim.	
26 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. aquecimento	
	Circuitos com todos os meios aprendidos.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Exame ao acidentado	
	SBV – práticas	
27 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. aquecimento	
	Circuitos com todos os meios aprendidos.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Exame ao acidentado	
	SBV - praticas	
28 de Abril		
9:00	Aulas Práticas	
	<p><i>Provas de mar conhecer o mar, correntes e agueiros</i></p> <p><i>(tudo o que diz respeito CAPVI)</i></p> <p>- Aula Praia do Populo – Slavamentos envolvendo Mota de água e embarcação</p>	

30 de Abril		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. aquecimento	
	Circuitos com todos os meios aprendidos.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Oxigenoterapia: Material; Regras de Segurança e utilização; Sinais e Sintomas de Carências O2 e Processos de Oxigenação; Meios para administrar O2; Quando administrar O2 e quantidade	
2 de Maio		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. aquecimento	
	Circuitos com todos os meios aprendidos.	
20:15	Aulas Teóricas	
	DAE – Disfibrilhação Automática Externa Colocação do Colar cervical Trabalho prático para imobilizações de fracturas	
3 de Maio		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. aquecimento	
	Circuitos com todos os meios aprendidos.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Sensibilização da ANSA Revisões SBV trabalho prático, outros grupos (Trabalho em grupo SBV).	

4 de Maio		
18:00	Aulas Práticas	
	10 min. aquecimento	
	Circuitos com todos os meios aprendidos.	
20:15	Aulas Teóricas	
	Simulação Teste Prático	
7 de Maio		
18:00	Aulas Práticas	
20:15	Aulas Teóricas	
	Simulação Teste Teorico	
8 de Maio		
18:00	Aulas Práticas	
20:15	Aulas Teóricas	
	Simulação Teste Teorico-Pratico Simulação de exame prático com manequim	
9 de Maio		
17:00	Provas Finais	