

PROGRAMA



# RESCUE DIVER

VERSÃO 2020

COMITÉ TÉCNICO DO MERGULHO RECREATIVO

## 1. CLASSIFICAÇÃO DO CURSO

---

O Curso de Salvamento é considerado uma Especialidade obrigatória para o acesso ao curso CMAS Three Star Diver, no esquema de progressões da CMAS.

Com a atribuição desta qualificação, ser-lhe-á atribuído a certificação da especialidade de CMAS Rescue Diver.

## 2. OBJETIVOS GERAIS

---

- 2.1 Motivar e preparar os alunos numa forma segura e competente para o planeamento e execução do salvamento dum companheiro de mergulho em situação de perigo ou que tenha sofrido um acidente de mergulho e subsequente evacuação para um centro médico especializado.
- 2.2 Familiarizar os alunos com as técnicas e os possíveis problemas dos vários tipos de emergência que se podem verificar no mergulho.
- 2.3 Servir como pré-requisito para o Curso CMAS Three Star Diver.

## 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

---

1. Conhecer os vários aspetos relativos ao funcionamento do curso.
2. Conhecer os objetivos e a organização da Escola e sua integração a nível nacional e internacional.
3. Conhecer as etapas na preparação do mergulho que permitem aumentar a capacidade de autossalvamento.
4. Conhecer os exercícios que aumentam a capacidade de autossalvamento.
5. Conhecer os procedimentos que ajudam a prevenir situações de pânico no mergulhador.
6. Compreender os procedimentos que ajudam a prevenir situações de pânico no mergulhador.
7. Utilizar os procedimentos que ajudam a prevenir situações de pânico no mergulhador.
8. Conhecer a sequência correta das atitudes a tomar no caso de uma emergência no mergulho.
9. Aplicar a sequência correta das atitudes a tomar no caso de uma emergência no mergulho.
10. Conhecer as causas do stresse físico.

11. Compreender as causas do stresse físico.
12. Saber reconhecer o stresse físico.
13. Saber como atuar face à situação de stresse físico.
14. Conhecer as causas do stresse emocional.
15. Compreender as causas do stresse emocional.
16. Saber reconhecer o stresse emocional.
17. Saber como atuar face à situação de stresse emocional.
18. Conhecer os diversos passos para intervir numa situação de emergência.
19. Compreender porque o fator tempo é fundamental numa emergência.
20. Conhecer os vários tipos de hemorragias.
21. Compreender as causas que originam as hemorragias.
22. Conhecer os métodos de estancar uma hemorragia.
23. Utilizar os métodos para estancar uma hemorragia.
24. Conhecer a definição de estado de choque.
25. Conhecer a diferença entre sinais e sintomas.
26. Conhecer os sete sinais e sintomas do estado de choque.
27. Saber quais os procedimentos a ter perante uma vítima em estado de choque.
28. Saber quais os procedimentos a ter para uma avaliação complementar duma vítima consciente, doente ou com lesões.
29. Saber como imobilizar uma vítima com suspeita de lesões no pescoço ou na coluna.
30. Compreender as causas da hipotermia.
31. Reconhecer os sinais e sintomas da hipotermia.
32. Saber quais as ações a tomar perante uma vítima em hipotermia.
33. Saber o que é um escaldão.
34. Compreender as causas dum escaldão.
35. Reconhecer um escaldão.
36. Saber o que é uma insolação.
37. Compreender as causas duma insolação.
38. Reconhecer uma insolação.
39. Saber reconhecer as diferenças entre um escaldão e uma insolação.
40. Saber quais as ações a tomar face às duas situações.
41. Conhecer a origem de algumas das lesões provocadas pelos seres subaquáticos.
42. Conhecer os sinais e sintomas das lesões provocadas pelos seres subaquáticos.
43. Saber quais as ações a tomar perante uma vítima com lesões provocadas pelos seres subaquáticos.
44. Saber quais as ações a tomar perante uma vítima de afogamento.
45. Conhecer as diferenças essenciais entre uma embolia gasosa e um acidente de descompressão
46. Saber quais as ações a tomar perante uma vítima de embolia gasosa ou de acidente de descompressão.
47. Conhecer as necessidades do treino físico e do treino com o equipamento.

48. Saber como proceder para manter a sua forma física e como deve usar corretamente o equipamento
49. Compreender a necessidade de preparar um plano de emergência para a eventualidade de acontecer um acidente de mergulho.
50. Saber preparar um plano de emergência para a eventualidade de acontecer um acidente de mergulho.
51. Compreender a necessidade da preparação do plano de emergência em função do local onde o mergulho se vai realizar.
52. Saber preparar um plano de emergência em função do local onde o mergulho se vai realizar.
53. Compreender o papel do mergulhador (salvador) numa situação de acidente.
54. Conhecer algumas das deficiências do equipamento que podem contribuir para o stresse do mergulhador.
55. Compreender as causas que podem provocar as deficiências do equipamento.
56. Saber prevenir contra as causas que podem originar as deficiências do equipamento.
57. Conhecer as vantagens e desvantagens de alguns tipos de equipamento.
58. Reconhecer uma situação de emergência.
59. Saber atuar face a uma situação de emergência.
60. Conhecer as técnicas de recuperação utilizadas para resolver uma emergência.
61. Saber aplicar corretamente todas as técnicas de recuperação utilizadas para resolver uma emergência.
62. Praticar exercícios em sessões de mar de acordo com os conteúdos programáticos elaborados.

## 4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

---

### TEORIA (MÓDULOS)

#### ST1. ASPETOS RELATIVOS AO FUNCIONAMENTO DO CURSO (25MIN)

---

- Apresentação.
- Detalhes administrativos relativos ao horário, locais das aulas, documentação e equipamento a ser fornecido ou que o aluno deverá trazer, manuais a utilizar, etc.
- Objetivos do Curso e da organização Escola/Clube.
- finalidade do programa de treino e a sua integração no Sistema Nacional de Qualificação de Mergulhadores (Legislação Nacional).
- Relação entre a Escola/Clube/Federação e a base do Sistema Internacional de Certificados de Mergulho.

#### ST2. AUTO-SALVAMENTO E STRESSE DO MERGULHADOR (40 MIN)

---

- Preparação física; preparação mental; preparação do equipamento.
- Prevenção.
- Maneira de reagir face a um problema.
- Exercícios de autossalvamento.
- O stresse - elementos primários; causas iniciais, predisposição individual, como lidar com o stresse.
- Stresse fisiológico; reconhecimento dos efeitos causados pelo stresse fisiológico, causas e exemplos de estados de stresse fisiológico.
- Stresse psicológico; fisiologia, causas possíveis, características, consequências, reconhecimento.
- Reação perante o stresse; identificação do problema, plano de ação, resolução do problema.

#### ST3. O SOCORRO NUMA EMERGÊNCIA, PROCEDIMENTOS E EQUIPAMENTOS (60MIN)

---

- Prioridades numa situação de emergência; fator tempo, avaliação, segurança.
- *Suporte básico de vida; vantagens, equipamento, aplicação do algoritmo do SBV (revisão).*
- *Administração de oxigénio; vantagens, equipamento, utilização do equipamento (revisão).*
- Equipamento auxiliar de socorro.
- Hemorragias; tipos de hemorragias, controlo da hemorragia, proteção.
- Estado de choque; sinais e sintomas, procedimentos face a uma vítima em estado de choque.
- Avaliação complementar; avaliação do local; avaliação da vítima, cuidados a ter durante a avaliação, pedido de auxílio; assistência médica avançada.

- Lesão no pescoço ou na coluna; avaliação; imobilização; transporte.
- Hipotermia; causas, sinais, sintomas, primeiros socorros; transporte.
- Insolação; causas, sinais, sintomas, primeiros socorros; transporte.
- Escaldão; causas, sinais, sintomas, primeiros socorros; transporte.
- Lesões provocadas pelos seres subaquáticos; origem e causas, sinais, sintomas, primeiros socorros, transporte.
- Pré-afogamento; definição, sinais, sintomas, primeiros socorros; transporte.
- Sobrepressão pulmonar; sinais, sintomas, primeiros socorros; transporte.
- Acidente de descompressão; sinais, sintomas, primeiros socorros; transporte.

#### ST4. PROCEDIMENTOS EM CASOS DE EMERGÊNCIA (50MIN)

---

- Treino; físico, com o equipamento.
- Rapidez na informação.
- Planeamento da emergência; papel do mergulhador (salvador), organização da emergência.

#### ST5. CONSIDERAÇÕES SOBRE O EQUIPAMENTO (20MIN)

---

- Categorias dos problemas; lista dos problemas e sua resolução.
- Garrafas; corrosão interna, ar viciado, posicionamento da garrafa na montagem do equipamento.
- Torneiras; com reserva, sem reserva, junta tórica (O-ring).
- Traqueias; estado, rutura, posicionamento.
- Manómetros de pressão; problemas, posicionamento.
- Reguladores; revisão do seu funcionamento, problemas inerentes.
- Fontes de ar alternativas; tipos, identificação.
- Colete; sistemas de enchimento, problemas no enchimento, problemas ao despejar.
- Fatos exotérmicos; tipos de fatos exotérmicos.
- Máscara e barbatanas.
- Fechos; tipos de fechos mais utilizados.

#### ST6. PERDA DE UM MERGULHADOR; EXAUSTÃO; PÂNICO; TÉCNICAS DE RECUPERAÇÃO (60MIN)

---

- Perda de um mergulhador; localização e recuperação.
- Reconhecimento da exaustão do pânico; técnicas de atuação face às duas situações.
- Técnicas de recuperação; perante uma vítima consciente.
- Técnicas de recuperação; perante uma vítima inconsciente.

## PRÁTICA MAR (MÓDULOS)

### SP1. MERGULHADOR CANSADO À SUPERFÍCIE

---

- Procedimentos; aproximação, avaliação, contacto, acalmar a vítima, reboque, desequipar.

### SP2. MERGULHADOR EM PÂNICO À SUPERFÍCIE

---

- Procedimentos; aproximação, avaliação, contacto, libertar-se da vítima, acalmar a vítima, reboque, desequipar.

### SP3. SALVAMENTO DUM MERGULHADOR CONSCIENTE À SUPERFÍCIE, A PARTIR DA COSTA OU DE UM BARCO

---

- Técnicas de salvamento sem entrar na água.
- Salvamento dentro de água; cuidados ao entrar na água.
- Retirada da água de uma vítima consciente.

### SP4. MERGULHADOR CANSADO EM IMERSÃO

---

- Maneira de lidar com a vítima no fundo.
- Partilha de ar; métodos.

### SP5. PERDA DE UM MERGULHADOR

---

- Procedimentos a bordo; liderança do processo de busca.
- Técnicas de busca.

### SP6. SUBIDA PARA A SUPERFÍCIE COM O MERGULHADOR INCONSCIENTE

---

- Subida em flutuabilidade positiva (sem vítima).
- Avaliação da situação em que a vítima foi encontrada no fundo.
- Contacto com a vítima; transporte para a superfície.

## SP7. SALVAMENTO À SUPERFÍCIE DUM MERGULHADOR INCONSCIENTE

---

- Avaliação do estado da vítima.
- Respiração artificial à superfície.

## SP8. RETIRADA DA ÁGUA DUM MERGULHADOR INCONSCIENTE

---

- Considerações gerais.
- Técnicas de saída da água pela margem.
- Técnicas para içar a vítima; para bordo, para o cais.

## SP9. SALVAMENTO DUM MERGULHADOR INCONSCIENTE A PARTIR DA COSTA OU DE UM BARCO

---

- Procedimentos; avaliação, respiração artificial (se necessária), reboque, saída da água.

## SP10. 1º SOCORRO EM CASO DE ACIDENTE DISBÁRICO

---

- Organização da emergência, distribuição de tarefas.
- Avaliação, administração de oxigénio.
- Evacuação.

## SP11. CENÁRIO 1 - MERGULHADOR PERDIDO CONSCIENTE E ACIDENTE DE MERGULHO REQUERENDO DESCOMPRESSÃO

---

- Organização da emergência, distribuição de tarefas.
- Busca; contacto com o mergulhador, subida para a superfície.
- Reboque; subida para o barco (ou saída para a praia), avaliação da vítima.
- Administração de oxigénio.
- Evacuação.



## SP12. CENÁRIO 2 - MERGULHADOR PERDIDO INCONSCIENTE COM PARAGEM RESPIRATÓRIA

---

- Organização da emergência, distribuição de tarefas.
- Busca; contacto com o mergulhador, subida para a superfície.
- Avaliação do estado da vítima; ventilação artificial.
- Reboque; subida para o barco (ou saída para a praia).
- Continuação do SBV.
- Evacuação.