

NOME ALUNO

NOME INSTRUTOR

Nº FILIADO

Nº INSTRUTOR

ESCOLA

### REGISTO DE SESSÕES OBRIGATÓRIAS

O Instrutor e o aluno deverão confirmar a realização de todas as sessões teóricas e práticas realizadas no curso Three Star Diver. A confirmação é realizada através da colocação da data de realização/conclusão da respetiva sessão e rúbrica do instrutor e aluno.

### SESSÕES TEÓRICAS E TEÓRICO - PRÁTICAS

As sessões teóricas acordadas entre o instrutor e o aluno poderão apresentar um formato teórico ou teórico - prático.

#### Sessões Teóricas Concluídas

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

#### Elaboração de Trabalhos Específicos

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

### SESSÕES PRÁTICAS

As sessões práticas obrigatórias poderão ser agrupadas na mesma saída de mergulho, desde que cumpridos todos os conteúdos programáticos de formação prática.

#### Sessão em Águas Abertas - Técnicas de Mergulho

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

#### Sessão Águas Abertas - Mergulho Profundo

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

#### Sessão em Águas Abertas - Mapa Subaquático

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

#### Sessão em Águas Abertas - Guia de Mergulho

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

#### Sessão Gestão Acidente de Mergulho

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

### CONTEÚDOS DA COMPONENTE DE FORMAÇÃO TEÓRICA

- Equipamento de mergulho
- A Física do mergulho
- Fisiopatologia
- Tabelas de decompressão e computadores de mergulho
- Planeamento do mergulho
- Procedimentos de salvamento
- Navegação Subaquática
- Meio ambiente
- Conhecimentos náuticos

Guia de Mergulho:

- A função do guia de mergulho
- Legislação e requisitos
- Deveres e responsabilidade do plano de mergulho
- Gestão e controlo de um mergulho
- Gestão de um salvamento

### CONTEÚDOS DA COMPONENTE DE FORMAÇÃO PRÁTICA

- Técnicas de Mergulho Profundo
- Mapa Subaquático
- Técnicas de Salvamento
- Técnicas de Guia de Mergulho
- Planeamento e Preparação do Mergulho
- Reunião Inicial
- Condução do Mergulho
- Procedimentos após o mergulho

### EXAME TEÓRICO FINAL

Os resultados do exame foram revistos com o instrutor e todas as questões respondidas incorretamente foram compreendidas pelo aluno

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

### AVALIAÇÃO APTIDÃO FÍSICA

As provas foram realizadas e o aluno cumpriu com sucesso os critérios de avaliação.

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

### AVALIAÇÃO PLANEAMENTO DE MERGULHO

O aluno realizou um planeamento de mergulho e cumpriu com sucesso todos os critérios de avaliação.

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

### AVALIAÇÃO MAPA SUBAQUÁTICO

O aluno realizou um mapa subaquático para a realização da avaliação da reunião inicial e cumpriu com sucesso todos os critérios de avaliação.

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

### AVALIAÇÃO GUIA DE MERGULHO

O aluno realizou a reunião inicial, condução do grupo de mergulhadores e reunião final e cumpriu com sucesso todos os critérios de avaliação.

Rúbrica do Aluno	Data (DD/MM/AA)	Rúbrica Instrutor	Nº de Instrutor

O aluno concluiu com sucesso todas as sessões da componente da formação teórica, todas as sessões da componente de formação prática e avaliações do curso Three Star Diver. O aluno atingiu todos os requisitos para ser certificado como mergulhador CMAS Three Star Diver.

Assinatura do Aluno

Data (DD/MM/AA)

Assinatura do Instrutor

Data (DD/MM/AA)