



Animação Turística Unipessoal, L^a
Alvará nº 11/2006 DGT

Programas de Cursos e Especializações

**Confédération Mondiale des Activités
Subaquatiques
World Underwater Federation
Confederação Mundial de Actividades
Subaquáticas**

MERGULHO NOCTURNO



Animação Turística Unipessoal, L^a
Alvará nº 11/2006 DGT

COMISSÃO TÉCNICA DE MERGULHO DESPORTIVO CURSO DE MERGULHO NOCTURNO

1 - CLASSIFICAÇÃO DO CURSO

O Curso de Mergulho Nocturno não é considerado uma Especialidade obrigatória para o acesso a qualquer curso de Mergulho no esquema de progressões da CMAS.

Com a atribuição desta qualificação, ser-lhe-á atribuído o cartão e o diploma CMAS da especialidade "Plongée de Nuit".

2 - OBJECTIVOS GERAIS

1. Formar mergulhadores numa forma segura e competente para o planeamento e execução de mergulhos nocturnos debaixo de supervisão restrita.
2. Familiarizar os mergulhadores com a diversidade da vida marinha nocturna.

3 - OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- 1- Conhecer os vários aspectos relativos ao funcionamento do curso.
- 2- Conhecer os objectivos e a organização da Escola e sua integração a nível nacional e internacional.
- 3- Observar a vida subaquática nocturna.
- 4- Reconhecer a vida subaquática nocturna e sua diferenciação da diurna.
- 5- Adequar o comportamento de forma a minimizar o impacto sobre o ecossistema.
- 6- Conhecer o equipamento básico utilizado no mergulho nocturno.
- 7- Saber utilizar correctamente todo o equipamento utilizado no mergulho nocturno.
- 8- Conhecer os cuidados a ter na conservação do equipamento utilizado no mergulho nocturno.
- 9- Compreender os conceitos de segurança no mergulho nocturno.
- 10- Aplicar os conceitos de segurança no mergulho nocturno.
- 11- Compreender a necessidade do planeamento na execução dum mergulho nocturno.
- 12- Aplicar correctamente o planeamento na execução dum mergulho nocturno.
- 13- Compreender a importância da auto segurança e a do companheiro de mergulho.
- 14- Aplicar os métodos de auto segurança e de salvamento do companheiro de mergulho.
- 15- Conhecer quais os problemas inerentes ao mergulho nocturno.
- 16- Compreender a razão da existência dos problemas inerentes ao mergulho nocturno.
- 17- Estar apto para lidar com qualquer tipo de problema inerente ao mergulho nocturno.
- 18- Conhecer a necessidade da existência de um programa de emergência em caso de acidente durante o mergulho nocturno.
- 19- Aplicar correctamente o programa de emergência previamente elaborado.
- 20- Conhecer como prevenir e/ou controlar os acidentes ocorridos durante o mergulho nocturno.
- 21- Aplicar correctamente as medidas de prevenção e/ou de controlo dos acidentes ocorridos durante o mergulho nocturno.



Animação Turística Unipessoal, L^a
Alvará nº 11/2006 DGT

- 22- Aplicar correctamente as técnicas de navegação subaquática.
- 23- Conhecer os factores que devem existir na escolha do local para a realização do mergulho nocturno.
- 24- Saber analisar os factores que condicionam a escolha do local do mergulho nocturno.
- 25- Aplicar correctamente os resultados da análise dos factores condicionantes na escolha do local do mergulho nocturno.

4 - CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

TEORIA (módulos)

NOCT1 -objectivos do curso (20min)

- 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.
- objectivos 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

NOCT2 -introdução ao mergulho nocturno (30min)

- características específicas do mergulho nocturno
- expectativas do aluno
- fauna e flora nocturna

NOCT3 -equipamento para mergulho nocturno (20min)

- tipos de lanternas utilizadas; lanterna principal, lanterna de reserva
- luzes químicas; sua utilização
- sinalização; durante o mergulho, à superfície
- utilização dos instrumentos; suas características adequadas ao mergulho nocturno

NOCT4 -técnicas de navegação subaquática (30min)

- revisão da navegação subaquática natural e por instrumentos (bússola)

NOCT5 -planeamento e preparação do mergulho (30min)

- avaliação e selecção do local de mergulho
- procedimentos especiais a ter em consideração
- técnicas de entrada e saída da praia ou da embarcação

NOCT6 -mergulho a dois (companheiro de mergulho) (30min)

- verificação do equipamento
- controlo regular do companheiro de mergulho durante o mergulho



Animação Turística Unipessoal, L^a
Alvará nº 11/2006 DGT

- verificações do manómetro de pressão
- comunicações entre o par de mergulho

NOCT7 -problemas e imprevistos (25min)

- medo e pânico; alterações na frequência respiratória
- perda de orientação
- situação de pouco ar
- descontrolo da flutuabilidade
- visibilidade reduzida; ausência de iluminação
- perda de contacto com o companheiro

NOCT8 -plano de emergência (30min)

- programação
- preparação; o que deve ser incluído no plano
- meios à disposição

NOCT9 -prevenção e controlo do acidente (30min)

- tipos de acidente
- mediadas a tomar em caso de acidente
- primeiros socorros no local
- pedidos de ajuda
- outras acções
- estabelecimento de um plano de emergência

NOCT10 -escolha do local para mergulho em água aberta (25min)

- escolha dos acessos
- análise das condições meteorológicas
- embarcação de apoio

PRÁTICA (Sessões)

NOCP1 -no mar em meio protegido (2:30horas)

-localização e avaliação do local

saída de terra

- escolha dos acessos para os alunos e material (eventualmente viaturas)
- verificação da possibilidade de entrada/saída da praia
- análise do estado do mar; ausência de corrente; balizamento do local; referências luminosas

para as saídas e entradas

saída de barco

- análise do estado mar
- embarque e saída para o local do mergulho
- chegada ao local; verificação de ausência de corrente; balizamento do local; referências luminosas para o percurso **reunião inicial, explicação prévia da sessão**
- escolha do "**companheiro de mergulho**", (uma boa relação entre "companheiros de mergulho" ajuda a prevenir ou a resolver uma situação de stress)



Animação Turística Unipessoal, L^a
Alvará nº 11/2006 DGT

- apresentação e análise do plano de mergulho
- montagem do equipamento; sua verificação pelo "companheiro de mergulho"; verificação da iluminação individual; verificação final feita pelo instrutor **durante o mergulho**
- familiarização com o equipamento
- comunicação e sinais; em imersão; à superfície
- orientação básica
- coordenação e técnica com o "companheiro de mergulho" **análise do mergulho efectuado**
- revisão das condições em que se efectuou o mergulho e das observações efectuadas
- discussão dos problemas ocorridos e da sua resolução
- arrumação do equipamento
- registos na "Caderneta de Qualificação" e na "Caderneta de Imersão"
- informação sobre o próximo local de mergulho (se não for o mesmo) e do material necessário.

NOCP2 - no mar em meio protegido (2:30horas)

localização e avaliação do local

saída de terra

- escolha dos acessos para os alunos e material (eventualmente viaturas)
- verificação da possibilidade de entrada/saída da praia
- análise do estado do mar; ausência de corrente; balizamento do local; referências luminosas para as saídas e entradas saída de barco
- análise do estado mar
- embarque e saída para o local do mergulho
- chegada ao local; verificação de ausência de corrente; balizamento do local; referências luminosas para o percurso **reunião inicial, explicação prévia da sessão**
- escolha do "**companheiro de mergulho**", (uma boa relação entre "companheiros de mergulho", ajuda a prevenir ou a resolver uma situação de stress)
- apresentação e análise do plano de mergulho
- montagem do equipamento; sua verificação pelo "companheiro de mergulho"; verificação da iluminação individual; verificação final feita pelo instrutor **durante o mergulho**
- ganho de confiança e á vontade no mar
- observação da fauna e flora nocturnas
- análise das diferentes condições ambientais e sua preservação
- comunicação e sinais; em imersão; à superfície
- orientação básica
- coordenação e técnica com o "companheiro de mergulho"
- aumento da confiança e do sentimento de execução das tarefas **análise do mergulho efectuado**
- revisão das condições em que se efectuou o mergulho e das observações efectuadas
- discussão dos problemas ocorridos e da sua resolução
- arrumação do equipamento
- registos na "Caderneta de Qualificação" e na "Caderneta de Imersão"