



## MERGULHADOR aquele que pratica mergulho

*Desporto e Mar*



### LOBITOS

#### BASE

1. Enumera as regras básicas de segurança do mergulho.
2. Utiliza a linguagem gestual específica do mergulho para transmitir mensagens simples.
3. Identifica e sabe utilizar o material de mergulho básico (fato, óculos e barbatanas).

#### AVANÇADOS

4. Domina o equilíbrio, a respiração e a propulsão básica dentro de água.
5. Nada 25 metros em qualquer estilo.
6. Realiza um mergulho em apneia a 2 metros de profundidade com óculos e barbatanas.

### EXPLORADORES E MOÇOS

#### BASE

1. Domina o equilíbrio, a respiração e a propulsão básica dentro de água.
2. Nada 25 metros em qualquer estilo.
3. Realiza um mergulho em apneia a 2 metros de profundidade com óculos e barbatanas.

#### AVANÇADOS

4. Identifica os principais perigos inerentes à prática de mergulho e adota comportamentos para os prevenir.
5. Domina a realização de mergulho em apneia com óculos, tubo e barbatanas.
6. Realiza um baptismo de mergulho com garrafa, em piscina, com instrutor certificado.

### PIONEIROS E MARINHEIROS

#### BASE

1. Identifica os principais perigos inerentes à prática de mergulho e adota

comportamentos para os prevenir.

2. Domina a realização de mergulho em apneia com óculos, tubo e barbatanas.
3. Realiza um baptismo de mergulho com garrafa, em piscina, com instrutor certificado.

#### AVANÇADOS

4. Identifica as principais espécies de fauna e flora sub-aquática do lugar de mergulho e age para a sua preservação.
5. Conhece a legislação para a prática de mergulho em águas nacionais e internacionais.
6. Realiza e obtém aprovação no curso de mergulho de águas abertas reconhecido por uma entidade internacional certificada (PADI, SSI,...).

### CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

#### BASE

1. Identifica as principais espécies de fauna e flora sub-aquática do lugar de mergulho e age para a sua preservação.
2. Conhece a legislação para a prática de mergulho em águas nacionais e internacionais.
3. Realiza e obtém aprovação no curso de mergulho de águas abertas reconhecido por uma entidade internacional certificada (PADI, SSI,...).

#### AVANÇADOS

4. Conclui com sucesso o curso avançado de mergulhador reconhecido por uma entidade internacional certificada (PADI, SSI,...).
5. Prepara um baptismo de mergulho para a sua secção.
6. Participa numa ação de limpeza dos oceanos, integrando uma equipa de mergulhadores.