



EDUCAR É COISA SÉRIA! Programa de Apoio à Infância, Juventude e Parentalidade

FICHA TÉCNICA

Designação da ação

Nome: Ir à praia em segurança: Dicas e cuidados

Data de realização: 06.06.2026

Horário: 10h00-11h30 (1,5 horas)

Local de realização: Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários de Esposende

Entidade responsável: Autoridade Marítima Nacional

Profissional responsável: Miguel Silva

Palavras-chave: Segurança marítima; salvamento.

Formato

Presencial.

Destinatários/as

Descrição:

- Crianças entre os 4 e os 10 anos de idade, acompanhadas dos/as respetivos/as pais/mães/representantes legais.

N.º mínimo de participantes: 30

N.º máximo de participantes: 60

Requisitos: Não aplicável.

Objetivos geral e específicos

Geral: Promover competências básicas de segurança na praia e no mar, sensibilizando crianças e famílias para comportamentos preventivos e para o papel dos nadadores-salvadores e dos meios de salvamento marítimo em Portugal.

Específicos:

- Reconhecer sinais e cores das bandeiras e compreender o seu significado;
- Identificar riscos comuns na praia e no mar;
- Conhecer o papel dos nadadores-salvadores e da Autoridade Marítima, os equipamentos que utilizam e como atuam num salvamento;
- Aprender como pedir ajuda de forma segura e eficaz;
- Desenvolver comportamentos preventivos adequados à idade, envolvendo pais e crianças;
- Experimentar, de forma lúdica, procedimentos básicos de autoproteção e de apoio a um salvamento sem risco;
- Reforçar a responsabilidade partilhada entre adultos e crianças na segurança balnear.

Com o apoio organizativo de:





Conteúdos programáticos

- As regras da praia segura;
- Riscos na praia e no mar;
- Quem nos protege: Nadadores-salvadores e Autoridade Marítima
- Como pedir ajuda;
- O que fazer se algo acontecer?
- Compromisso da família segura.

Logística necessária

Espaço físico: Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários de Esposende, Rua dos Bombeiros, 4740-230 Esposende.

Transporte: Não disponível.

Material tecnológico: Computador, projetor.

Outros materiais: Materiais necessários às demonstrações.

Procedimento de inscrição

On-line, através do link: <https://forms.office.com/e/Hn0HCTjGh4>

Procedimento de avaliação

Dos conteúdos: Não aplicável.

Da qualidade e impacto: Questionário de avaliação.

Certificação

Certificação de participação com frequência de 100% das horas da ação e cumprimento do procedimento de avaliação.

Custo

Gratuito.

Outras informações úteis

Não aplicável.

Com o apoio organizativo de:

