



ACTIVIDADES NAUTICAS

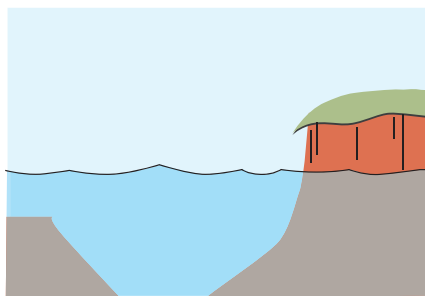
RIOS LAGOAS E ALBUFEIRAS - PERIGOS ESCONDIDOS



BURACOS OU FUNDÕES

Nas albufeiras ou lagos existem muitos buracos ou fundões que por se encontrarem pouco visíveis podem causar graves problemas a quem se desloca a pé dentro de água ou desce de uma qualquer embarcação.

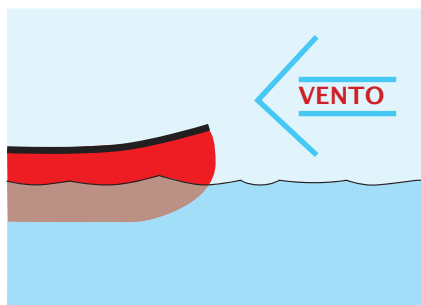
Deves pois ter a máxima atenção nas zonas em que andas de pé na água e nas zonas que te servirão como canal de acesso à margem para saíres da tua embarcação.



O VENTO

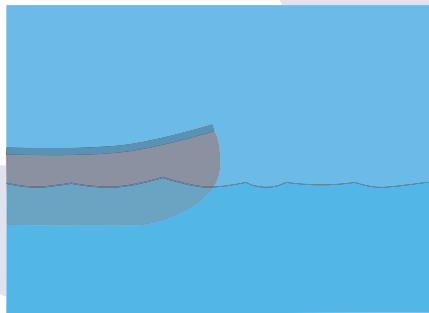
Outra das dificuldades que podemos apanhar e sem aviso prévio é o vento, pois ele pode-nos empurrar para bem longe da margem dificultando assim o teu regresso.

É de maior preocupação se estiveres a utilizar meios auxiliares de flutuação como as nossas tão tradicionais jangadas ou bóias.



NEVOEIRO

Deves ter sempre em atenção a possíveis alterações do tempo que possam ser propícias ao aparecimento de nevoeiro, pois ele acarreta uma enorme dificuldade. O não saberes ou teres muita dificuldade em saberes a tua verdadeira posição, pode arriscar o sucesso da actividade e colocar todos os participantes em verdadeiro perigo.



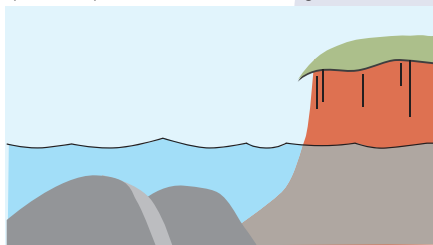
ROCHAS OU PONTÕES

Estes são lugares maravilhosos para dar os nossos saltos para a água.

Deves ter em atenção nestes saltos, pois no verão a superfície de lagos e das próprias barragens aquece com alguma facilidade, o que leva a que a água quente suba e a água fria desça. A partir dos 2 metros de profundidade a diferença de temperatura da água pode ser mais de 10 graus, passando-se rapidamente dos 22, 23 graus à superfície para uns 12 ou 13 graus ou mesmo menos.

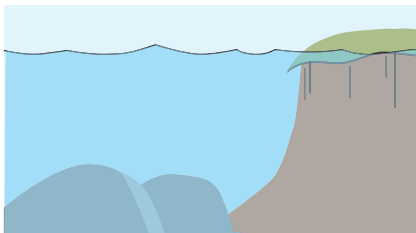
Em termos práticos deves ter uma particular atenção aos saltos para a água, pois após um simples salto poderá ocorrer um desmaio causado pelo choque térmico, podendo provocar um afogamento em profundidade.

Uma chamada de atenção muito especial para a possibilidade de existência de baixios ou rochas, que não se conseguem ver dentro de água e que podem provocar acidentes graves.



MARÉS

Se estiveres a viver a tua aventura marítima, deves ter em atenção que se de manhã estavas com o nível da água pela cintura, ao meio da tarde podes mesmo ter a água acima da tua altura derivado ao facto de estar na PREIA-MAR e deves portanto ter uma atenção redobrada aquando das entradas na água ou saídas das embarcações.



RECOMENDAÇÕES

Lógico que, apesar de não ter sido referido em nenhum dos pontos anteriores, deves sempre utilizar os coletes de salvação e sempre ajustados ao corpo (nunca desapertados) quando vais entrar na água ou quando te aproximas da mesma.

Todos estes conselhos são um auxílio a teres em conta, mas nunca é demais lembrar-te que sempre que exista exposição prolongada ao Sol, deves beber muita água, para não desidratares, e colocar um chapéu é sempre importante assim como o protector solar.

FICHA TÉCNICA:

Edição nº5 B - 2010
Paginação: Gonçalo Vieira
Ilustração: Pedro Alves
Revisão e Adaptação:



Departamento Nacional de
Protecção Civil e Segurança



Departamento Nacional dos
Centros Escutistas

EDIÇÃO DO:



Corpo Nacional de Escutas
Escutismo Católico Português

APOIO DA:



ANPC
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL