



Instituto

GETÚLIO MANOEL INÁCIO



Projeto Canoa a Remo

**APOSTILA ALUNO**

**ANO 2024.2**



## SUMÁRIO

1. O instituto getúlio manoel inácio - @institutogetulio manoelinacio-----	03
2. O projeto canoa a remo - toca rapazi-----	04
3. História da pesca artesanal de canoa a remo-----	05
4. Legislação e proteção ambiental-----	09
5. Apresentação de tipos de praias-----	13
6. Climatologia, marés e climatologia de modo empírico (pescador)-----	16
7. Equipamentos de salvatagem-----	24
8. Noções básicas- primeiros socorros (salvamento aquático)---	28
9. Nós e amarrações-----	40
10. Técnicas de remagem aplicada-----	47
11. Sobre o conteúdo desse material didático-----	63

Aos alun@s, o nosso desejo de um ótimo estudo.

*Toca Rapazi!*



## 1. O INSTITUTO GETÚLIO MANOEL INÁCIO - @institutogetulio manoelinacio

O Instituto Getúlio Manoel entidade privada sem finalidade lucrativa, inscrita no CNPJ 39.790.683/0001-63, é uma organização da sociedade civil apartidária de orientação a cidadania, localizada em Florianópolis/ SC que surge em 2020, cujo objetivo central está no compromisso pela continuidade e fortalecimento ao legado sociocultural deixado por uma das principais lideranças da cidade, Getúlio Manoel Inácio (in memoriam).

Getúlio M. Inácio foi uma importante liderança na área cultural e da pesca artesanal, em que lutava incansavelmente pelos direitos dos pescadores e pelo fortalecimento da cultura tradicional de Florianópolis/SC. Foi proprietário de um dos ranchos de pesca mais tradicionais da capital catarinense, que se transformou também em um espaço sociocultural na praia do Campeche. Foi a principal fonte que resultou no Registro da pesca da tainha no Campeche como patrimônio histórico cultural (2019). É no ambiente do Rancho que Getúlio deu origem por exemplo ao evento (no dia 1 de maio) que marca a abertura da pesca da tainha em Santa Catarina. Getúlio foi ainda músico da aeronáutica; fundador e maestro do projeto Música no Rancho da Canoa.





## 2. O PROJETO CANOA A REMO - TOCA RAPAZI

O projeto Canoa a Remo - Toca Rapazi, é um dos grandes legados deixados por Getúlio M. Inácio (in memoriam) e busca compartilhar saberes, com uma carga horária de cerca de 100 horas, por meio de pescadores experientes do Rancho de Pesca SocioCultural Getúlio Manoel Inácio (Rancho do seu Getúlio), para promover um processo de aprendizagem na teoria e prática da remagem de canoa a remo, uma das principais atividades da pesca artesanal, ao mesmo tempo fortalecer uma cultura por meio da geração de oportunidades a quem tem interesse em experimentar essa imersão numa das atividades e espaço mais importantes e manezinhos da Ilha de Santa Catarina, valorizando assim e perpetuando essa identidade cultural e esportiva.







### 3.HISTÓRIA DA PESCA ARTESANAL DE CANOA A REMO

A história da canoa a remo em Florianópolis é profundamente enraizada na cultura e no modo de vida dos habitantes da ilha de Florianópolis, também conhecida como a "Ilha da Magia". Cercada por águas, possui uma forte tradição náutica que remonta aos primeiros habitantes da região.

#### 3.1. Primeiros Habitantes

Os povos indígenas que viviam na região antes da colonização europeia, já utilizavam canoas como meio de transporte e para a pesca. Essas canoas eram feitas de troncos de árvores escavados, um método tradicional que foi repassado de geração em geração.

#### 3.2. Colonização Açoriana

Com a chegada dos açorianos no século XVIII, as canoas passaram a incorporar novas técnicas de construção trazidas pelos colonos. Eles introduziram canoas maiores e mais robustas, conhecidas como canoas baleeiras ou "Arte Xávega", que eram usadas para pesca e transporte entre ilhas e o continente. A "Arte Xávega" é uma tradição de pesca artesanal que se originou em Portugal, especialmente na Costa de Prata e no arquipélago dos Açores, utilizando barcos a remo de médio a pequeno porte.



Durante a colonização açoriana, os colonos modificaram a técnica indígena de construção de canoas. As canoas de um só tronco foram aprimoradas com melhorias açorianas, como aumento da altura, adição de bordas para evitar entrada de água e instalação de remeiras para suportar os remos de voga. Esses remos, que são a única forma de propulsão, aumentam a estabilidade da canoa. A lâmina mais larga e a empunhadura específica ajudam no equilíbrio e na distribuição da força, enquanto a posição vertical do remo proporciona um controle mais preciso e estável.

### **3.3. Canoa de um Pau Só**

Uma embarcação típica de Florianópolis é a "canoa de um pau só". Como o nome sugere, essas canoas são esculpidas a partir de um único tronco de árvore, geralmente a *Guarapuvu*, uma madeira leve e resistente. Essa técnica de construção é uma herança direta dos povos indígenas e foi preservada pelos açorianos. As canoas de um pau só são utilizadas principalmente para a pesca e são um símbolo importante da cultura local.



### **3.4. Preservação Cultural**

Hoje em dia, a canoa a remo em Florianópolis é reconhecida como um patrimônio cultural, e esforços são feitos para preservar essa tradição. Realização de cursos de remo, assim como a promoção de eventos culturais e esportivos, ajudam a manter viva essa herança.

### **3.5. Competição e Lazer**

A partir do século XX, a canoa a remo começou a ser vista também como uma atividade esportiva e de lazer, além de sua função tradicional de pesca. Regatas de canoa se tornaram populares em Florianópolis, celebrando essa tradição náutica. As regatas de canoa são eventos tradicionais que atraem tanto moradores quanto turistas, e envolvem diferentes tipos de embarcações e remadores.



### **3.6. Identidade e Sustentabilidade**

A canoa a remo em Santa Catarina simboliza uma conexão com o passado e um modo de vida sustentável. A prática representa uma forma de pesca que respeita o meio ambiente e as tradições culturais locais.

### **3.7. Turismo e Educação**

Além da pesca, as canoas a remo e as práticas associadas têm ganhado reconhecimento como parte do patrimônio cultural de Santa Catarina. Isso contribui para o turismo e para a educação sobre a história e a importância da pesca artesanal na região.

*A canoa a remo continua a ser uma parte integral da identidade cultural de Florianópolis, conectando os habitantes da ilha com suas raízes históricas e com o mar que sempre foi central em suas vidas.*



## 4. LEGISLAÇÃO E PROTEÇÃO AMBIENTAL

A pesca artesanal com canoa a remo é uma prática tradicional em muitas regiões do Brasil, incluindo o litoral e rios, e é reconhecida e regulamentada por legislações específicas que visam garantir a sustentabilidade dos recursos pesqueiros, além de proteger e valorizar as comunidades tradicionais de pescadores.

A legislação sobre o uso de canoas a remo no Brasil é menos detalhada em comparação com a regulamentação de embarcações comerciais maiores. No entanto, ainda existem normas e diretrizes que se aplicam a essas embarcações, principalmente em relação à segurança e ao uso das vias navegáveis.

### 4.1. Marinha do Brasil

A Marinha do Brasil, por meio da Capitania dos Portos, estabelece normas básicas para a navegação em águas brasileiras. Embora não haja regulamentações específicas para canoas a remo, as diretrizes gerais sobre segurança, sinalização e conduta nas vias navegáveis podem se aplicar.

### 4.2. Normas de Segurança

As Capitâncias dos Portos podem emitir orientações e exigir equipamentos de segurança mínimos, como coletes salva-vidas, para embarcações menores, incluindo canoas.

### 4.3. Regulamentações estaduais e municipais

Em muitos estados e municípios, podem existir regulamentações locais que afetam o uso de canoas a remo. Isso pode incluir restrições de navegação em determinadas áreas, regras sobre a proteção de áreas ambientais sensíveis e permissões para uso de espaços públicos como lagos e rios.

*Exemplo:* Em algumas regiões, como em Florianópolis, há regras específicas sobre o uso de embarcações em áreas protegidas e sobre a convivência com atividades comerciais e recreativas.



#### **4.4. Legislação Ambiental**

A Lei nº 12.651/2012 (Código Florestal) e outras normas ambientais podem afetar o uso de canoas em áreas naturais e protegidas, exigindo que os usuários sigam práticas que minimizem o impacto ambiental.

#### **4.5. Responsabilidades**

É importante que os usuários de canoas a remo respeitem as regras de segurança e protejam os ambientes aquáticos, evitando práticas que possam causar poluição ou danos ao ecossistema.

#### **4.6. Equipamentos de Segurança**

Embora não seja uma exigência universal, é recomendado que os praticantes com canoa a remo usem coletes salva-vidas para proteger sua segurança pessoal.

Conhecimento das áreas é fundamental, assim como estar ciente das regras locais e das características das vias navegáveis onde a canoa será utilizada, como áreas de alta correnteza ou zonas de tráfego intenso.

A regulamentação para canoas a remo tende a ser menos formal do que para embarcações maiores, mas é importante estar atento às diretrizes e práticas recomendadas para garantir a segurança e a preservação ambiental durante a navegação.

#### **4.7. Legislação Geral e Proteção da Pesca Artesanal**

A legislação brasileira reconhece a pesca artesanal como uma atividade de subsistência e um meio de sustento para muitas comunidades tradicionais, e por isso, estabelece regras específicas para sua prática.

#### **4.8. Lei Federal nº 11.959/2009 (Lei da Pesca)**

É a principal lei que regula a atividade pesqueira no Brasil. Ela define a pesca artesanal como aquela praticada diretamente por pescadores profissionais, que utilizam embarcações de pequeno porte ou não motorizadas, como as canoas a remo.





#### **4.9. Registro e Licenciamento**

Pescadores artesanais devem ser registrados junto ao Registro Geral da Atividade Pesqueira (RGP), emitido pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA).

As embarcações, incluindo as canoas a remo, também precisam estar registradas, mesmo que não sejam motorizadas. Esse registro permite o controle e a organização da atividade pesqueira, garantindo direitos e benefícios aos pescadores.

#### **4.10. Práticas e Sustentabilidade**

Permissão de uso de redes e equipamentos, a legislação permite que os pescadores artesanais utilizem redes e outros equipamentos de pesca tradicionais, desde que não prejudiquem o meio ambiente. As práticas devem ser sustentáveis, e o uso de técnicas predatórias é proibido.

#### **4.11. Preservação de Espécies**

Os pescadores artesanais que utilizam canoas a remo devem respeitar os períodos de defeso e as áreas de proteção ambiental, que são períodos e locais onde a pesca é proibida, para permitir a recuperação dos estoques de peixes e outras espécies marinhas.

#### **4.12. Proteção das Comunidades Tradicionais**

A legislação também reconhece a importância cultural e social da pesca artesanal para comunidades tradicionais, como ribeirinhos e comunidades costeiras, garantindo o direito de continuarem suas práticas de subsistência.

A preservação ambiental na pesca artesanal é um tema crucial, especialmente em regiões como Florianópolis, onde a pesca artesanal faz parte da cultura e da subsistência local. A prática da pesca artesanal, quando realizada de maneira sustentável, pode contribuir para a conservação dos ecossistemas marinhos e para a manutenção dos recursos pesqueiros. Aqui estão alguns aspectos importantes relacionados à preservação ambiental na pesca artesanal:



#### *- Respeito aos Períodos de Defeso*

Os períodos de defeso são épocas específicas do ano em que a pesca de determinadas espécies é proibida para permitir a reprodução e o crescimento dos estoques pesqueiros. Os pescadores artesanais, ao respeitarem essas restrições, ajudam a garantir a renovação das populações de peixes, moluscos e crustáceos, contribuindo para a sustentabilidade a longo prazo.

#### *- Educação e Conscientização*

Programas de educação ambiental e conscientização são essenciais para que os pescadores artesanais compreendam a importância da preservação dos recursos naturais. Esses programas ajudam a promover práticas de pesca sustentável, a importância do respeito às leis ambientais e a conscientização sobre os impactos das atividades humanas nos ecossistemas marinhos.

A preservação ambiental na pesca artesanal não só protege os recursos marinhos e os ecossistemas, mas também garante que as futuras gerações possam continuar a depender dessas práticas para sua subsistência e para a manutenção de suas tradições culturais.



## 5. APRESENTAÇÃO DE TIPOS DE PRAIAS

As praias podem variar amplamente em suas características, o que influencia tanto sua beleza quanto os potenciais perigos para as embarcações de canoa a remo.

A seguir estão alguns dos principais tipos de praias e os perigos associados a cada uma delas:

### 5.1. Dissipativas (Espaiadas)

Características: extensas, com uma faixa de areia larga e um declive suave. As ondas perdem força antes de atingir a costa.

Riscos: correntes de retorno podem estar presentes, mas geralmente são mais fracas. O mar costuma ser mais calmo, oferecendo menor risco para os banhistas.

### 5.2. Praias Intermediárias

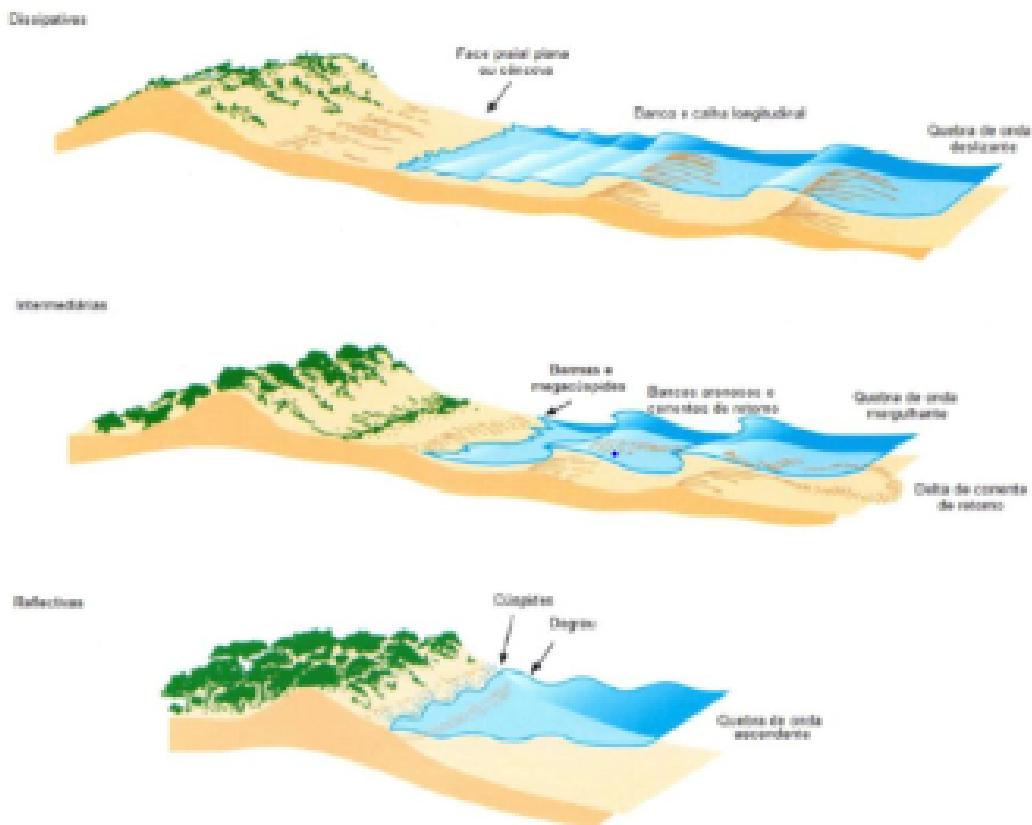
Características: combinação das características de praias dissipativas e refletivas, com variações sazonais ou de maré.

Riscos: a presença de bancos de areia e mudanças rápidas nas condições do mar podem criar correntes de retorno e ondas imprevisíveis.

### 5.3. Praias de Tombada (Tombo)

Características: apresentam um declive acentuado, com ondas que quebram muito próximas à costa.

Riscos: onda quebrando na beira pode criar uma zona de impacto perigosa para banhistas, com fortes correntes de retorno.



#### 5.4. Correntes de Retorno

São o maior perigo em todas as praias, podendo arrastar rapidamente os banhistas para o mar aberto. Conhecer os sinais e locais onde essas correntes se formam é crucial para a segurança.

Ao visitar uma praia, é fundamental estar atento às condições específicas do local, observar as sinalizações e sempre nadar em áreas supervisionadas por salva-vidas para minimizar os riscos.



Instituto

GETÚLIO MANOEL INÁCIO



## Saiba como agir numa Corrente de Retorno



- As correntes de retorno são sinalizadas pelos Guarda-Vidas com o uso de bandeiras vermelhas ou placas de indicação.
- Para sair da Corrente de Retorno, nade paralelamente à praia.
- Para pedir auxílio, mantenha a calma, levante o braço e peça por ajuda atraindo atenção.
- Conserve sua energia boiando; Utilize a força das ondas para auxiliar no retorno à praia.





## 6. CLIMATOLOGIA, MARÉS E CLIMATOLOGIA DE MODO EMPÍRICO (PESCADOR)

O mar, as marés e a Lua têm uma profunda influência sobre o clima da Terra, a formação das marés e a dinâmica dos sistemas atmosféricos.

Abaixo, detalhamos como cada um desses elementos interage e influencia a climatologia, as marés e a relação com a Lua.

### 6.a. Rosa dos ventos

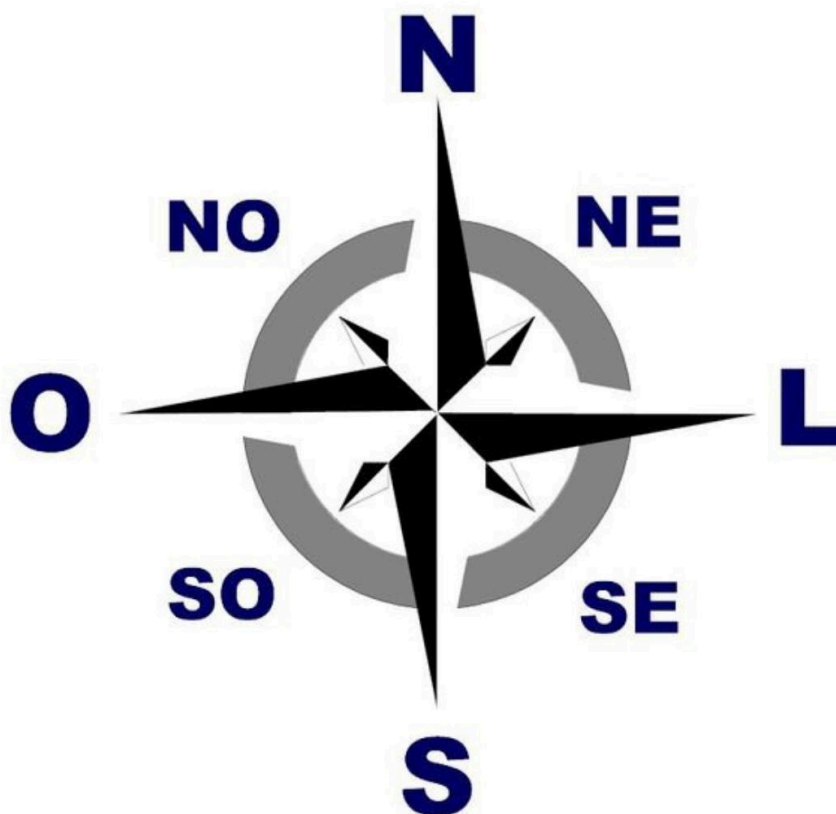
A rosa dos ventos é um símbolo que mostra os pontos cardeais e colaterais de uma bússola. Geralmente, ela inclui:

**\*\*Pontos Cardeais\*\***: Norte (N), Sul (S), Leste (E) e Oeste (O).

**\*\*Pontos Colaterais\*\***: Nordeste (NE), Sudeste (SE), Sudoeste (SW) e Noroeste (NW).

A rosa dos ventos ajuda a orientar a navegação e a localização em mapas e em marcos geográficos. A orientação exata dos pontos pode variar, mas a ideia central é proporcionar uma referência clara para as direções.





### **6.b. Influência do Mar na Climatologia**

O mar desempenha um papel crucial na regulação do clima global e local. As principais influências incluem:

#### Moderação do Clima

- Capacidade térmica: O mar possui uma alta capacidade térmica, o que significa que ele pode armazenar e liberar grandes quantidades de calor sem sofrer grandes variações de temperatura. Isso ajuda a moderar o clima das regiões costeiras, tornando os verões menos quentes e os invernos menos frios em comparação com regiões continentais.



- Correntes oceânicas: As correntes oceânicas transportam calor ao redor do globo. Correntes quentes, como a Corrente do Golfo, aquecem as regiões por onde passam, enquanto correntes frias, como a Corrente de Humboldt, têm um efeito de resfriamento.

### Umidade e Precipitação

- Evaporação: O mar é uma das maiores fontes de umidade para a atmosfera. A água evapora da superfície do oceano e contribui para a formação de nuvens e, eventualmente, para a precipitação. As regiões próximas aos oceanos tendem a ter mais umidade e chuvas frequentes.

### Regulação dos Ventos

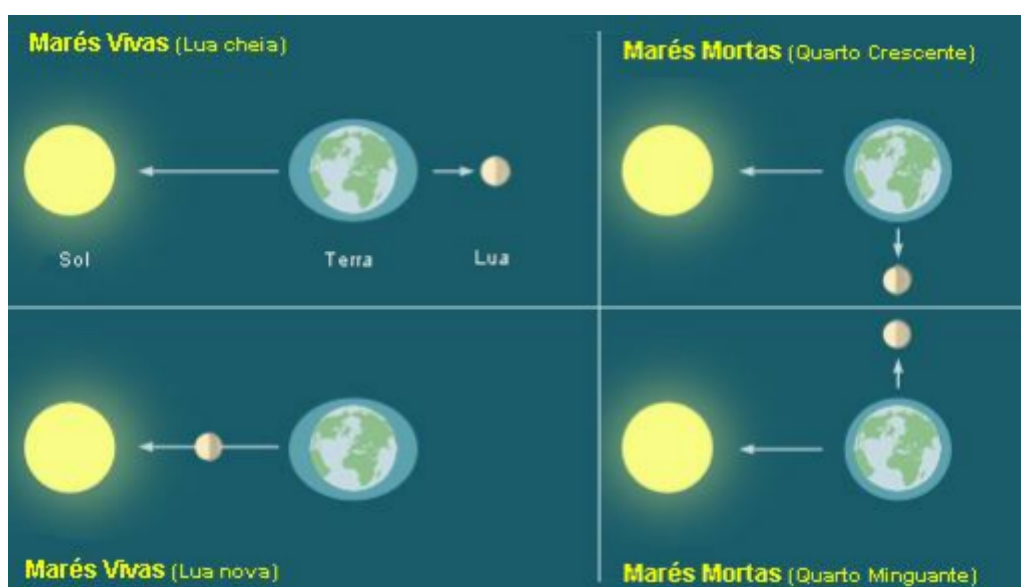
- Brisa marítima: Durante o dia, a terra aquece mais rapidamente do que o mar, fazendo com que o ar quente suba e o ar mais fresco do mar se mova para a terra, criando a brisa marítima. À noite, o processo se inverte, formando a brisa terrestre.

### Influência das Marés

- As marés são oscilações periódicas no nível do mar causadas principalmente pela atração gravitacional da Lua e, em menor grau, do sol. A influência das marés se manifesta de várias maneiras:
  - 1) Maré alta e baixa: A terra e a lua se atraem mutuamente. A força gravitacional da Lua faz com que a água do mar se "amontoe" nas regiões diretamente sob a Lua e no lado oposto da Terra, criando marés altas.
  - 2) Ciclo das marés: devido ao movimento de rotação da terra, a maioria dos lugares experimenta duas marés altas e duas marés baixas a cada 24 horas e 50 minutos.

Esse padrão é conhecido como ciclo semi-diurno das marés.

- 3) **Marés vivas:** ocorrem durante as luas cheia e nova, quando a terra, a lua e o sol estão alinhados. Nesses momentos, a atração gravitacional combinada do Sol e da Lua causa marés altas mais altas e marés baixas mais baixas (maré de sizigia).
- 4) **Marés mortas:** ocorrem durante as fases do quarto crescente e minguante da lua, quando o sol e a lua estão em ângulos retos em relação à Terra. Isso resulta em marés de menor amplitude. É aquele dia que você vai na praia e quase não percebe se a maré está alta ou baixa ( maré de quadratura).



### 6.c. Influência da lua

A Lua exerce uma influência significativa não só nas marés, mas também em outros aspectos climáticos e ambientais:

### 6.c.1. Ciclos Lunar e Climático:

- Interferência nas marés: como mencionado, a lua é o principal ator na geração das marés. As mudanças na distância da Lua à Terra, devido a sua órbita elíptica, também influenciam a altura das marés, com marés mais altas durante o perigeu (quando a lua está mais próxima da terra) e mais baixas durante o apogeu (quando está mais distante).
- Influxo nas condições atmosféricas: existem estudos que sugerem que a lua pode influenciar a circulação atmosférica, como pequenas variações na pressão do ar e na formação de nuvens, embora esses efeitos sejam sutis e menos compreendidos.
- Luas Cheia e Nova e Impacto no Clima:
  - Influência sobre eventos climáticos extremos: durante as luas cheia e nova, quando a atração gravitacional é mais forte, há relatos de intensificação de alguns fenômenos climáticos, como tempestades, devido à maior amplitude das marés e mudanças nas pressões atmosféricas.





## **6.1. CLIMATOLOGIA, MARÉS CONDIÇÕES DO MAR DE MODO EMPÍRICO**

O conhecimento sobre o clima e as marés em Florianópolis vem da observação prática e experiência dos moradores, especialmente pescadores e navegadores. Essa sabedoria popular, passada de geração em geração, ajuda a prever o clima e as marés, garantindo segurança e sucesso nas atividades marítimas.

### **6.1.1. Climatologia Empírica em Florianópolis**

- Mudanças Climáticas Sazonais:

- ◆ Em Florianópolis, as estações do ano trazem mudanças perceptíveis no clima. Os habitantes locais sabem, por exemplo, que o verão é marcado por dias quentes e chuvas frequentes no final da tarde, enquanto o inverno traz temperaturas mais amenas e um clima mais seco.

- ◆ Ventos: os ventos predominantes, como o nordeste (vento quente e úmido) e o sul (vento frio e seco), são observados atentamente. O vento sul, em particular, é associado à chegada de frentes frias, o que pode indicar a mudança de tempo e a necessidade de precaução nas atividades de pesca.

- Previsões Baseadas em observações:

- ◆ Moradores mais experientes observam a natureza para prever o tempo. Eles prestam atenção no comportamento dos animais, a formação de nuvens e até mesmo o cheiro do ar são indicativos para perceber mudanças no clima.

- ◆ Nuvens e céu: A formação de nuvens pesadas e escuras no horizonte, por exemplo, é frequentemente um sinal de tempestade se aproximando, enquanto um céu claro e limpo sugere tempo estável.



### **6.1.2. Marés em Florianópolis: A Importância da Observação Empírica e Seus Impactos na Vida Local**

#### **- Observação das Marés**

Os moradores de Florianópolis, especialmente os pescadores, adquiriram um conhecimento profundo sobre as marés por meio da observação constante. Eles compreendem que as marés são influenciadas pela lua, e sabem que a maré de sizígia ocorre duas vezes por mês, durante a lua nova e a lua cheia. Nesses períodos, as marés altas são mais altas e as marés baixas são mais baixas. É quando, por exemplo, você vai à praia e o mar está muito recuado (maré baixa) e, cerca de seis horas depois, a água já está quase chegando às dunas (maré alta). Essa observação diária das marés permite prever os melhores momentos para atividades como pesca, navegação e travessias.

#### **- Impacto das Marés**

As marés em Florianópolis afetam significativamente a pesca, o transporte marítimo e o turismo. Os moradores usam seu conhecimento das marés para planejar atividades na praia, evitando marés altas que dificultam o acesso ou tornam o mar perigoso. Para os pescadores, compreender as variações das marés é essencial para ajustar técnicas de pesca e otimizar a captura de peixes, além de minimizar riscos.

#### **- Importância do Conhecimento Empírico**

Embora as tecnologias modernas forneçam previsões precisas, o conhecimento empírico – adquirido através da prática e observação direta, continua sendo importante para aqueles que vivem e trabalham em harmonia com o ambiente natural de Florianópolis. Esse conhecimento permite uma adaptação rápida às condições variáveis do mar e ajuda a manter as tradições locais, garantindo uma relação respeitosa e sustentável com o meio ambiente.

A interação entre o mar, as marés e a lua é complexa e afeta profundamente o clima, a formação de marés e a dinâmica dos sistemas





atmosféricos. Enquanto o mar ajuda a regular o clima global através da absorção e distribuição de calor, as marés, influenciadas pela lua, afetam os níveis dos oceanos e podem influenciar eventos climáticos. A lua, por sua vez, exerce uma força gravitacional que é crucial para o ciclo das marés e também pode ter efeitos mais sutis sobre a climatologia da Terra.

## 7. EQUIPAMENTOS DE SALVATAGEM

Embarcações a remo, como canoas, caiaques, barcos a remo e outros tipos similares, também precisam estar equipadas com itens de segurança e salvatagem para garantir a proteção dos ocupantes em caso de emergência. Abaixo estão alguns dos principais equipamentos de salvatagem recomendados para embarcações a remo:

### 7.1. Coletes Salva Vidas

- Obrigatoriedade: todos os ocupantes devem usar coletes salva vidas adequados ao seu peso e tamanho. O colete deve ser homologado pela autoridade marítima (no Brasil, a Marinha) e estar em boas condições de uso.
- Tipos: Existem diferentes tipos de coletes, como os de nível 100 (mais volumosos, indicados para mares abertos) e nível 50 (mais leves, adequados para águas abrigadas).

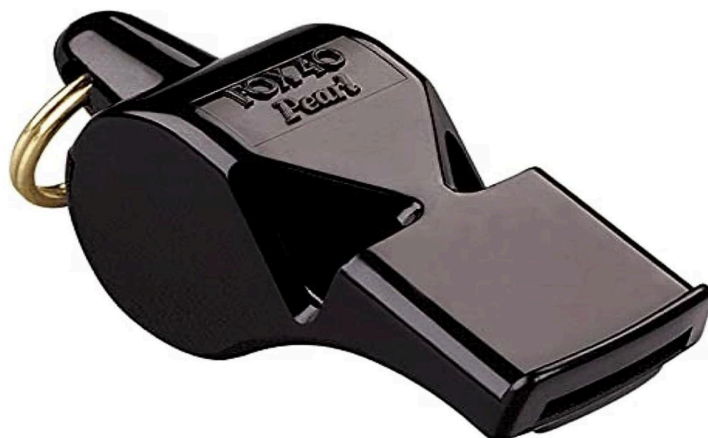


## **7.2. Remo Extra**

- Função: ter um remo extra a bordo é essencial caso o principal seja perdido ou danificado. Ele pode ser a única forma de propulsão em uma emergência.

## **7.3. Apito ou Sinalizador Sonoro**

- Finalidade: o apito é usado para chamar a atenção em caso de emergência, especialmente em condições de baixa visibilidade ou quando o resgate precisa ser sinalizado.



## **7.4. Corda de Resgate (Cabo de Lançamento)**

- Utilização: uma corda flutuante pode ser usada para resgatar pessoas na água, amarrar a embarcação ou auxiliar em operações de resgate.

## **7.5. Bússola e Cartas Náuticas Canoa Remo (Não Necessita)**

- Importância: mesmo em pequenas embarcações, é aconselhável ter uma bússola e, se possível, cartas náuticas da área de navegação, especialmente em águas desconhecidas.

## **7.6. Equipamento de Primeiros Socorros**

- Conteúdo: uma pequena caixa de primeiros socorros deve conter itens básicos, como curativos, gaze, antissépticos, medicamentos para enjoo e



uma tesoura. Também é útil para tratar pequenos ferimentos ou mal-estar.



### 7.7. Equipamento de Comunicação

- Opções: um rádio VHF portátil à prova d'água ou um Celular podem ser crucial para solicitar ajuda em emergências. Em áreas onde o sinal de rádio não está disponível, um celular à prova d'água ou em uma bolsa estanque pode ser útil.



### 7.8. Âncoras

Função: uma pequena âncora pode ajudar a manter a embarcação estacionária em caso de necessidade, como durante uma tempestade ou enquanto se aguarda resgate.



Apesar de a maioria das embarcações a remo ser utilizada em áreas abrigadas ou próximas à costa, os perigos do mar não devem ser subestimados. Equipar a embarcação com esses itens de segurança pode salvar vidas em situações de emergência. Além disso, é essencial que os tripulantes sejam treinados para usar corretamente esses equipamentos e que as embarcações estejam em boas condições de navegabilidade antes de qualquer saída ao mar.



## 8. NOÇÕES BÁSICAS- PRIMEIROS SOCORROS (SALVAMENTO AQUÁTICO)

Primeiros socorros em meio ao mar referem-se às intervenções iniciais e de emergência realizadas para salvar vidas ou estabilizar vítimas que sofreram incidentes enquanto estavam na água. Esses incidentes podem incluir afogamento, lesões por impacto, hipotermia, ataques de animais marinhos, entre outros. O conceito central dos primeiros socorros em meio ao mar envolve uma combinação de resgate seguro e eficiente, além de procedimentos médicos básicos que possam ser realizados no próprio local ou logo após o resgate.

### 8.1. Avaliação da Situação

8.1.1. Segurança primeiro: antes de tentar um resgate, avalie a sua própria segurança. Se você não estiver seguro, procure ajuda especializada, como salva-vidas.

8.1.2. Chame por ajuda: se possível, peça para alguém ligar para os serviços de emergência enquanto você inicia o resgate - **193 central de emergência do Bombeiro.**

### 8.2. Resgate na Água

8.2.1. Método de resgate sem entrar na água:

Alcance: use um objeto longo (vara, remo, corda) para alcançar a pessoa em perigo e puxá-la para fora da água.

Jogue: se não conseguir alcançar a pessoa, jogue uma boia, um colete salva vidas ou qualquer objeto que flutue e que a pessoa possa segurar.

Navegue: Se você estiver em uma embarcação, aproxime-se com cuidado e lance um dispositivo de flutuação à pessoa.

8.2.2. Método de resgate na água:

Aproximação com cautela: ao se aproximar da vítima, mantenha uma distância segura. Se possível, leve um flutuador para ajudar na





abordagem.

Por trás: ao alcançar a pessoa, aproxime-se por trás para evitar que ela agarre você em pânico, o que pode colocá-los em perigo.

Mantenha a Cabeça da Pessoa Fora d'Água: segure a pessoa pela parte superior do peito, debaixo dos braços, ou use técnicas específicas de resgate para arrastá-la para a margem.

### 8.3. Tipos de afogamento

#### 8.3.1. Afogamento Grau 1 (Sem Sintomas)

Descrição: a vítima foi resgatada rapidamente, sem inalação significativa de água. Ela está consciente, respirando normalmente e não apresenta sintomas.

Tratamento: não é necessário tratamento médico, mas a vítima deve ser monitorada por precaução, pois complicações podem surgir após o resgate.

#### 8.3.2. Afogamento Grau 2 (Afogamento Leve)

Descrição: a vítima inalou uma pequena quantidade de água e apresenta tosse, falta de ar leve, ansiedade e agitação. Pode haver leve cianose (pele azulada) ao redor dos lábios.

Tratamento: a vítima deve ser observada e, em casos leves, pode ser tratada com oxigênio suplementar. É recomendável a avaliação médica, mesmo que a vítima pareça estável.

#### 8.3.3. Afogamento Grau 3 (Afogamento Moderado)

Descrição: a vítima inalou uma quantidade maior de água, resultando em insuficiência respiratória moderada. Os sintomas incluem tosse persistente, dificuldade respiratória (dispneia), cianose (pele azulada) mais evidente, e sibilos (chiado) ao respirar.



**Tratamento:** a vítima deve receber oxigênio suplementar imediatamente e ser transportada para um hospital para avaliação e tratamento, pois existe risco de complicações como o edema pulmonar.

#### 8.3.4. Afogamento Grau 4 (Afogamento Grave)

**Descrição:** a vítima apresenta insuficiência respiratória grave, com hipóxia severa (falta de oxigênio), perda de consciência, ou sinais de edema pulmonar (água nos pulmões). A cianose é intensa, e a vítima pode ter uma frequência cardíaca irregular.

**Tratamento:** a vítima precisa de suporte respiratório imediato, como ventilação com máscara ou intubação, e transporte urgente para o hospital. É uma situação crítica, e as chances de sobrevivência são menores, mas possíveis com intervenção rápida.

#### 8.3.5. Afogamento Grau 5 (Afogamento Muito Grave)

**Descrição:** a vítima está em parada respiratória (não está respirando) mas ainda tem atividade cardíaca. Pode haver dilatação das pupilas e cianose intensa.

**Tratamento:** é uma emergência extrema que requer ressuscitação imediata, incluindo ventilação artificial e NÃO faça a compressões torácicas (RCP), e transporte urgente para um hospital. Mesmo com intervenção, as chances de sobrevivência são baixas.

#### 8.3.6. Afogamento Grau 6 (Afogamento Fatal)

**Descrição:** a vítima sofreu uma parada cardiorrespiratória completa e, apesar das tentativas de ressuscitação, não houve resposta. Este é o caso em que o afogamento resulta em morte.

**Tratamento:** apesar de ser considerado fatal, o suporte avançado de vida pode ser tentado. No entanto, após um período sem resposta, a morte pode ser declarada.



Cada grau de afogamento exige uma abordagem específica de socorro e tratamento, e a classificação ajuda a orientar as ações mais adequadas para salvar a vida da vítima.

### 8.3.7. Reanimação Cardio-Pulmonar (RCP)

O conceito de RCP (reanimação cardio-pulmonar) refere-se a um conjunto de técnicas de emergência utilizadas para manter a circulação sanguínea e a respiração de uma pessoa até que a ajuda médica especializada esteja disponível. A RCP é aplicada quando alguém sofre uma parada cardiorrespiratória, que é quando o coração para de bater e a pessoa pára de respirar.

*As principais etapas incluem:*

1. Verificar a Consciência: certificar-se de que a pessoa não está acordada.
2. Chamar ajuda: acionar os serviços de emergência - **192 SAMU | 193 BOMBEIRO.**
3. Compressões torácicas: pressionar o centro do peito com firmeza e rapidez.
4. Ventilações: administrar respirações artificiais, se necessário e se você estiver treinado para isso.

### 8.4. RCP para adultos

Compressões torácicas: use ambas as mãos, uma sobre a outra, no centro do tórax (na linha dos mamilos). Comprime o tórax aproximadamente 5 a 6 cm de profundidade. A frequência deve ser de 100 a 120 compressões por minuto.

Ventilações: se estiver treinado, após cada 30 compressões, forneça 2 ventilações. Se não estiver treinado ou não quiser fazer respiração boca a boca, continue apenas com as compressões.



Desfibrilação: utilize o desfibrilador externo automático (DEA) assim que disponível, seguindo as instruções do aparelho.

### **8.5. RCP para Crianças (1 ano até a puberdade)**

Compressões torácicas: utilize uma ou ambas as mãos (dependendo do tamanho da criança) no centro do tórax. Comprima o tórax cerca de 5 cm de profundidade, com a mesma frequência de 100 a 120 compressões por minuto.

Ventilações: após 30 compressões, realizar 2 ventilações se estiver treinado. Para socorristas sozinhos, o ciclo é de 30 compressões para 2 ventilações. Se houver dois socorristas, o ciclo muda para 15 compressões e 2 ventilações.

Desfibrilação: use um DEA com almofadas pediátricas, se disponíveis. Caso não haja, use as almofadas de adulto, mas certifique-se de que elas não se toquem.

### **8.6. RCP para Lactentes (Menores de 1 ano)**

Compressões torácicas: use dois dedos no centro do peito, logo abaixo da linha dos mamilos. Comprima o tórax cerca de 4 cm de profundidade, mantendo a mesma frequência de 100 a 120 compressões por minuto.

Ventilações: após 30 compressões, forneça 2 respirações suaves. Se houver dois socorristas, o ciclo é de 15 compressões para 2 ventilações. A boca do socorrista deve cobrir o nariz e a boca do lactente para ventilações eficazes.

Desfibrilação: aso o DEA esteja disponível, use almofadas apropriadas para lactentes. Caso não tenha, utilize almofadas pediátricas, mas certifique-se de que não cubram o peito e as costas simultaneamente.



### *Considerações Gerais:*

- Qualidade das compressões: Em todas as idades, a profundidade e a frequência das compressões são cruciais para garantir que o sangue continue circulando.
- Rapidez de ação: O tempo é um fator crítico. Comece a RCP o mais rápido possível após identificar a parada cardíaca.
- Revezamento: Se possível, revezar a cada 2 minutos para evitar a fadiga do socorrista e manter a qualidade das compressões.

## **8.7. Hipotermia**

Os sintomas variam de acordo com a gravidade da hipotermia, que pode ser classificada em leve, moderada e grave.

### 1. Hipotermia leve (35°C a 32°C)

- Tremores
- Mãos e pés frios e pálidos
- Fadiga
- Confusão leve
- Fala arrastada
- Respiração e pulso rápidos

### 2. Hipotermia moderada (32°C a 28°C)

- Tremores intensos que podem cessar à medida que a hipotermia piora
- Descoordenação motora
- Confusão mental significativa
- Sonolência ou apatia
- Respiração e pulso mais lentos e fracos

### 3. Hipotermia grave (abaixo de 28°C):

- Inconsciência



- Ausência de tremores
- Pupilas dilatadas
- Pulso e respiração quase imperceptíveis
- Coma
- Parada cardíaca

### 8.7.1. Primeiros Socorros para Hipotermia

#### 1. Remover a pessoa do frio:

Leve a vítima para um ambiente mais quente o mais rápido possível. Se estiver em uma área externa, proteja-a do vento e isole-a do solo frio.

#### 2. Remover roupas molhadas:

Troque as roupas molhadas por roupas secas e, se possível, enrole a pessoa em cobertores secos. Isso ajuda a reter o calor corporal.

#### 3. Aquecimento gradual:

Aqueça a pessoa lentamente, usando cobertores, roupas secas e bolsas de água quente colocadas no tronco. Evite aquecer as extremidades (mãos e pés) inicialmente, pois isso pode causar um "choque de frio" que leva o sangue frio de volta ao centro do corpo, piorando a condição.

#### 4. Hidratação e açúcares:

Se a pessoa estiver consciente, ofereça líquidos quentes e açucarados (não alcoólicos). Isso ajuda a aumentar a temperatura corporal interna.

#### 5. Evitar movimentação excessiva:

Movimentar uma pessoa com hipotermia grave pode causar arritmias cardíacas perigosas, por isso evite movê-la desnecessariamente.

#### 6. Monitorar os sinais vitais:



Verifique regularmente a respiração e o pulso. Se a pessoa parar de respirar ou não tiver pulso, inicie a ressuscitação cardiopulmonar (RCP) imediatamente.

#### 7. Buscar assistência médica urgente:

Hipotermia é uma emergência médica. Mesmo que a pessoa pareça estar se recuperando, é essencial procurar atendimento médico para garantir que não haja complicações adicionais.

#### 8.7.2. Prevenção da Hipotermia

##### 1. Vestimenta adequada:

Use várias camadas de roupas, especialmente materiais que isolam e mantêm o calor, como lã e tecidos sintéticos.

##### 2. Evitar exposição prolongada ao frio:

Planeje as atividades ao ar livre e limite o tempo em ambientes frios.

##### 3. Equipamento adequado em ambientes aquáticos:

Use roupas de neoprene ou trajes específicos para manter o calor ao nadar ou mergulhar em águas frias.

##### 4. Hidratação e alimentação:

Mantenha-se bem alimentado e hidratado, pois isso ajuda o corpo a manter a temperatura.

A hipotermia é uma condição séria, mas com conhecimento e ação rápida, é possível evitar suas consequências mais graves.



Instituto

GETÚLIO MANOEL INÁCIO



GRAU	SINAIS E SINTOMAS	CONDUTA
<b>Resgate</b>	<b>SEM</b> tosse, espuma na boca/nariz, dificuldade na respiração, parada respiratória ou PCR	1. Avalie e libere do próprio local do afogamento
<b>1</b>	Tosse <b>SEM</b> espuma na boca ou nariz	1. Repouso, aquecimento e medidas que visem o conforto e tranquilidade do banhista. Não há necessidade de oxigênio ou hospitalização
<b>2</b>	Pouca espuma na boca e/ou nariz (estertores em bases).	1. Oxigênio nasal a 5 litros/min 2. Aquecimento corporal, repouso, tranquilização. 3. Observação hospitalar por 24 h.
<b>3</b>	Muita espuma na boca e/ou nariz (edema agudo de pulmão) <b>COM</b> pulso radial palpável.	1. Oxigênio por máscara facial a 15 litros/min no local do acidente. 2. Posição Lateral de Segurança sob o lado direito. 3 - Internação hospitalar para tratamento em CTI.
<b>4</b>	Muita espuma na boca e/ou nariz (edema agudo de pulmão) <b>SEM</b> pulso radial palpável.	1. Oxigênio por máscara a 15 litros/min no local do acidente 2. Observe a respiração com atenção - pode haver parada da respiração. 3. Posição Lateral de Segurança sob o lado direito. 4 - Ambulância urgente para melhor ventilação e infusão venosa de líquidos. 5. Internação em CTI com urgência.
<b>5</b>	Parada respiratória, <b>com</b> pulso carotídeo ou sinais de circulação presente	1. Ventilação boca-a-Boca. Não faça compressão cardíaca. 2. Após retornar a respiração espontânea - trate como grau 4.
<b>6</b>	Parada Cárdio-Respiratória (PCR)	1. Reanimação Cárdio-Pulmonar (RCP) (2 boca-a-boca + 30 compressões cardíaca com 1 socorrista ou 2x15 com 2 socorristas). 2. Após sucesso da RCP – siga o protocolo do grau 4.
<b>Já cadáver</b>	PCR com tempo de submersão > 1 h, ou Rigidez cadavérica, ou decomposição corporal e/ou livores.	Não inicie RCP, acione o Instituto Médico Legal.



## 8.8. Fraturas

Uma fratura é uma quebra no osso. Pode ser fechada (sem romper a pele) ou aberta (com rompimento da pele).





#### 8.8.1. Primeiros Socorros para Fraturas Fechadas:

1. Imobilize a área: não tente alinhar o osso. Imobilize o membro afetado na posição em que foi encontrado, utilizando talas (objetos rígidos) e ataduras para manter a área estável.
2. Aplique gelo: coloque gelo (envolto em um pano) sobre a área para reduzir o inchaço e a dor. Não aplique o gelo diretamente sobre a pele para evitar queimaduras pelo frio.
3. Eleve o membro: se possível, mantenha o membro fraturado elevado acima do nível do coração para reduzir o inchaço.
4. Procure atendimento médico: leve a vítima ao hospital ou chame uma ambulância para tratamento especializado.

#### 8.8.2. Primeiros Socorros para Fraturas Abertas:

1. Controle o sangramento: se houver sangramento, pressione suavemente com um pano limpo ao redor da ferida, sem empurrar o osso de volta para dentro.
2. Cubra a ferida: cubra a área com um pano estéril ou limpo para evitar infecções.
3. Imobilize o membro: imobilize o membro afetado, como em uma fratura fechada, tomando cuidado para não pressionar diretamente sobre a fratura exposta.
4. Não remova objetos: se houver algum objeto penetrante na ferida, não o remova. Estabilize o objeto e imobilize a área.
5. Procure Atendimento Médico Imediato: fraturas abertas são emergências graves e requerem tratamento médico imediato.

### 8.9. Luxações

Luxação é o deslocamento de um osso de sua articulação. As áreas mais comuns são ombros, cotovelos, dedos e joelhos.

#### 8.9.1. Primeiros socorros para luxações:

1. Imobilize a Articulação: mantenha a articulação na posição em que foi encontrada. Não tente recolocar o osso no lugar, pois isso pode causar



mais danos.

2. Aplique gelo: coloque gelo na área afetada para reduzir o inchaço e a dor. Não aplique o gelo diretamente sobre a pele.

3. Eleve o Membro: se possível, mantenha o membro elevado para ajudar a controlar o inchaço.

4. Procure Atendimento Médico: uma luxação sempre requer avaliação médica para assegurar que não haja danos adicionais aos nervos ou vasos sanguíneos.

### **8.10. Entorses**

Uma entorse ocorre quando os ligamentos que conectam os ossos são estirados ou rompidos, geralmente no tornozelo, joelho ou pulso.

#### **8.10.1.. Primeiros Socorros para Entorses (Método RICE):**

1. Repouso (Rest): imobilize a área afetada e evite colocar peso sobre ela.

2. Gelo (Ice): aplique gelo na área afetada por 15-20 minutos, a cada 1-2 horas, nos primeiros 48 horas após a lesão.

3. Compressão (Compression): enrole a área com uma bandagem elástica para ajudar a reduzir o inchaço, mas não aperte demais, pois isso pode prejudicar a circulação.

4. Elevação (Elevation): mantenha o membro afetado elevado acima do nível do coração para diminuir o inchaço.

### **8.11. Cortes**

Os cortes podem variar de leves a graves. A seguir estão os passos básicos para o tratamento de cortes.

#### **8.11.1. Primeiros Socorros para Cortes Leves:**

1. Limpeza: lave o corte com água corrente limpa para remover sujeira e detritos. Se necessário, use sabão, mas enxágue bem.

2. Aplicação de anti-séptico: aplique um antisséptico para prevenir infecções.

3. Curativo: cubra o corte com um curativo esterilizado, esparadrapo ou



bandagem para mantê-lo limpo e protegido.

#### 8.11.2. Primeiros Socorros para Cortes Profundos:

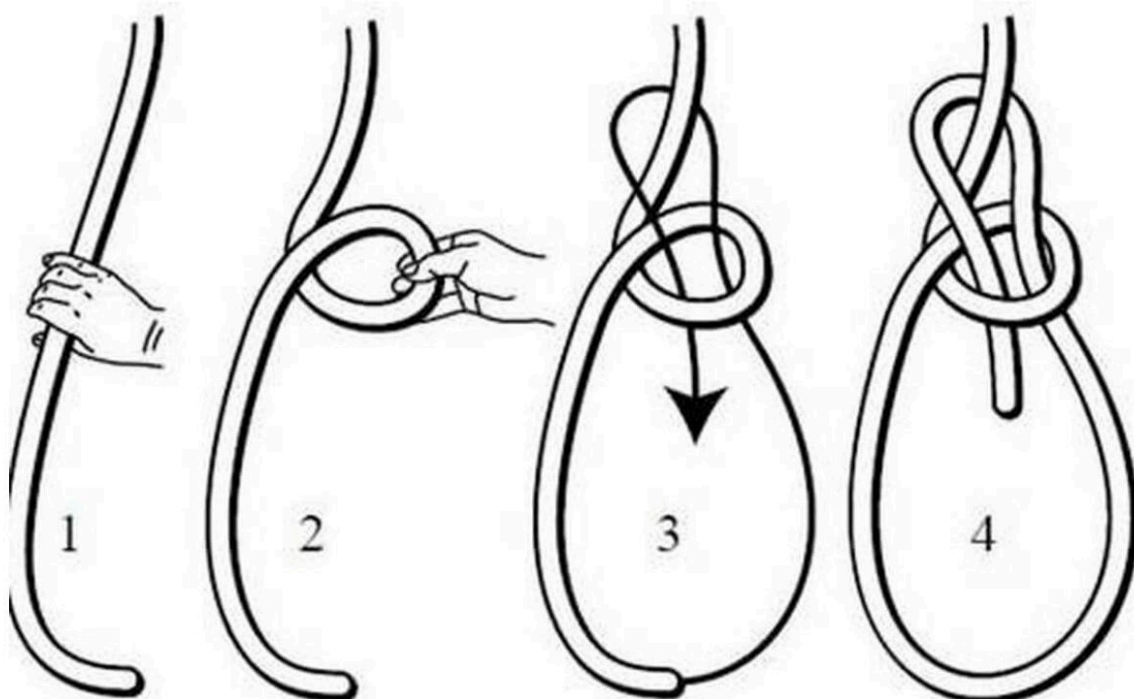
1. Controle o sangramento: aplique pressão direta sobre o corte com um pano limpo ou gaze. Mantenha a pressão até que o sangramento pare.
2. Eleve a área: se possível, eleve a área cortada para reduzir o fluxo sanguíneo e ajudar a controlar o sangramento.
3. Procure atendimento médico: se o corte for profundo, extenso, ou não parar de sangrar, procure atendimento médico imediatamente.
4. Não remova objetos penetrantes: se houver algum objeto penetrante no corte, não tente removê-lo. Estabilize o objeto e vá imediatamente ao hospital.

## 9. NÓS E AMARRAÇÕES

Os nós são técnicas fundamentais em diversas atividades, como navegação, escalada, pesca, e camping. Cada nó possui uma aplicação específica. Abaixo estão os conceitos dos nós mencionados:

### 9.1. Lais de Guia

Também conhecido como Bowline em inglês, é um dos nós mais conhecidos e utilizados. Ele cria uma laçada fixa que não escorrega, sendo fácil de desatar mesmo após suportar cargas pesadas. É muito utilizado em situações que requerem uma laçada segura, como para amarrar uma corda ao redor de um objeto ou para ser utilizada como ponto de ancoragem.



## 9.2. Escota Simples

É um nó usado para unir duas cordas de diâmetros diferentes. Ele é simples de fazer, mas pode se soltar com facilidade se não estiver sob tensão.



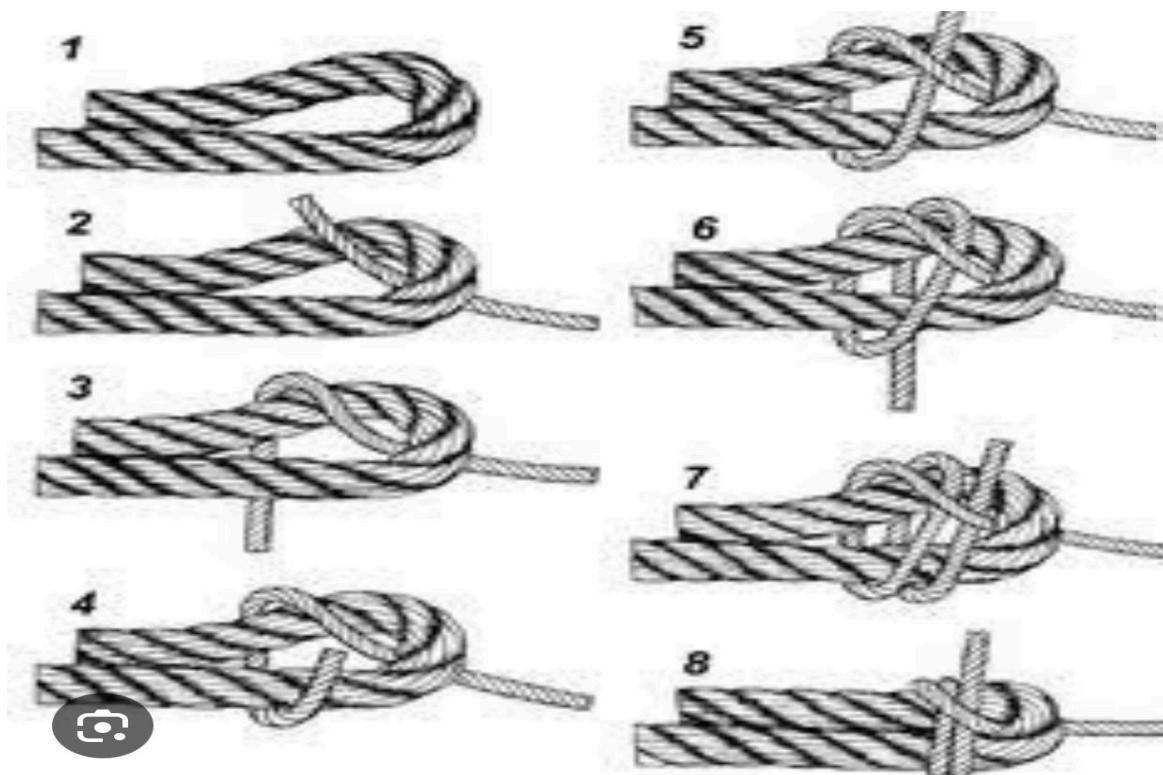
## 9.3. Escota dupla

Variante mais segura da escota simples, onde se dão voltas adicionais para garantir que o nó não se desfaça, especialmente em cordas de diâmetros diferentes ou escorregadias.



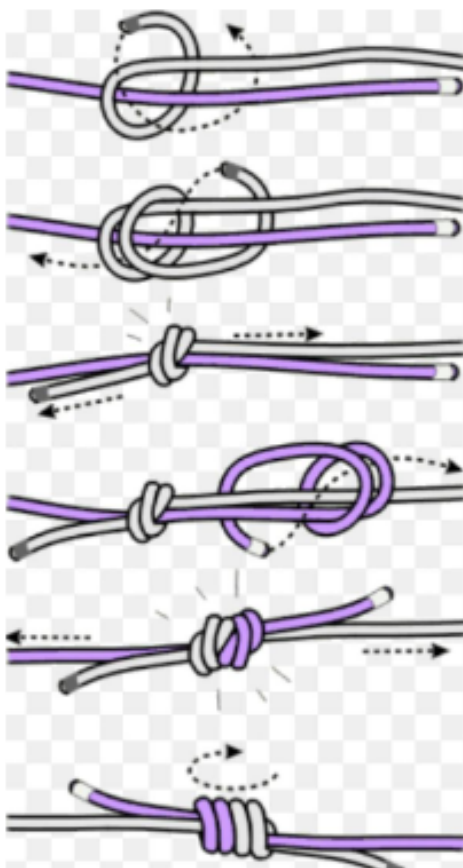
Instituto

GETÚLIO MANOEL INÁCIO



#### 9.4. Nó de pescador duplo

Um nó utilizado principalmente por pescadores para unir duas linhas de pesca. Ele consiste em dois nós duplos feitos em direções opostas em cada ponta da linha, que são então puxados até se encontrarem no meio, criando um nó forte e seguro. É muito resistente e, por isso, é também usado em escalada para unir cordas.



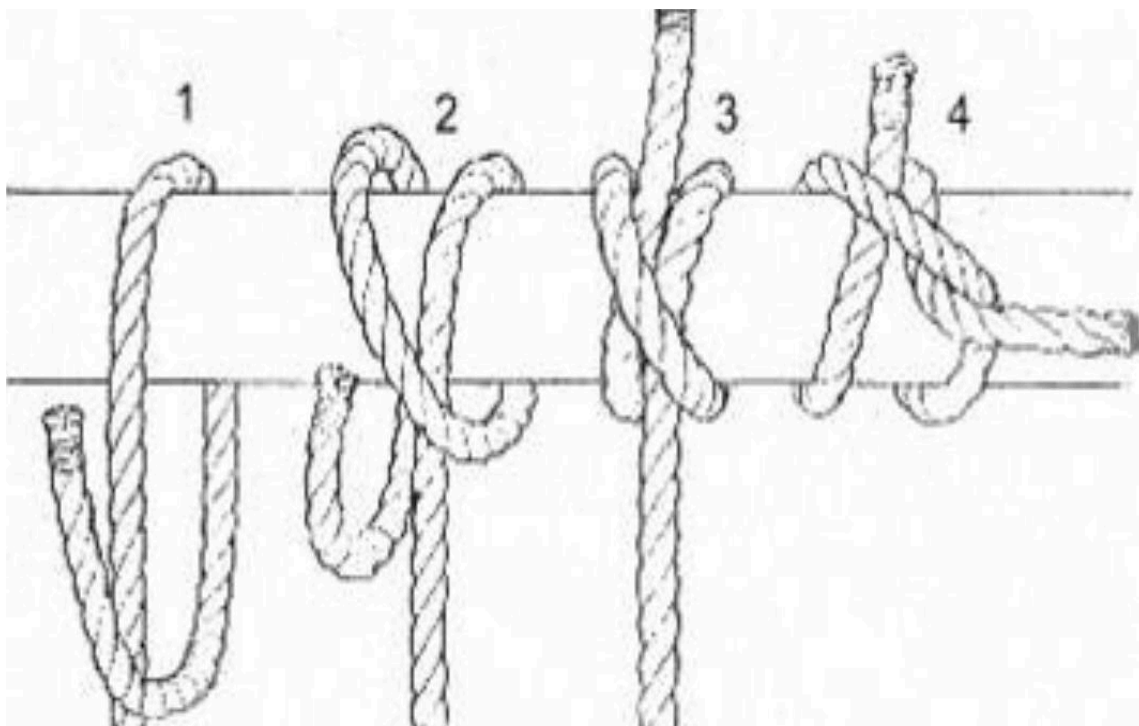
### 9.5. Volta do Fiel

Este é um nó utilizado para amarrar uma corda a um objeto, como um poste ou uma âncora, de forma rápida e segura. É muito usado na náutica para fixar uma corda a um objeto sem que ela se mova ou escorregue. É considerado fácil de desatar, mesmo após ser submetido a uma carga considerável.



Instituto

GETÚLIO MANOEL INÁCIO



### 9.6. Corrente:

Este termo pode se referir à técnica de corrente de nós, onde várias laçadas ou voltas de corda são feitas em sequência, resultando em uma “corrente” de laços. Isso é útil para encurtar uma corda ou para armazená-la de maneira organizada. Também pode se referir ao nó utilizado para fazer uma corrente de segurança, muito comum em ancoragens ou em atividades de rapel.





Instituto

GETÚLIO MANOEL INÁCIO

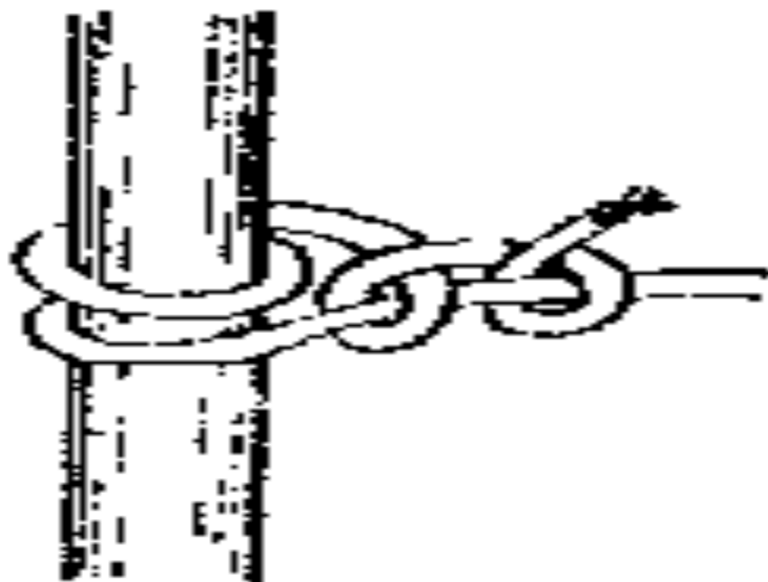


## CORRENTE SIMPLES



### 9.7. Fazer o Cabo com Volta Redonda:

A volta redonda é uma técnica onde a corda é passada em torno de um objeto (como uma árvore ou um poste) em um círculo completo antes de ser presa. É uma técnica básica, mas eficaz para prender uma corda a um objeto, distribuindo a carga uniformemente e reduzindo a tensão sobre a corda.



Esses nós são essenciais para a segurança e eficiência em diversas atividades náuticas.



## 10. TÉCNICAS DE REMAGEM APLICADA

### 10.1.O QUE É PRECISO SABER ANTES DE COLOCAR UMA CANOA NO MAR

Orientar a colocar uma canoa no mar envolve algumas etapas importantes para garantir a segurança, eficiência e preservação da canoa e do equipamento. Aqui está um guia básico para isso!

#### 10.1.1 Preparação da Canoa e Equipamentos

- Verifique a Canoa: Certifique-se de que a canoa não tenha rachaduras, se os bancos, remeiras (remadeiras), toletes estão bem firmes ou com danos e que esteja com a boeira fechada. Verifique o estado dos remos, estropo, cordas e dos outros equipamentos.
- Organize os Equipamentos: Coloque os equipamentos de pesca (redes e cordas) e os itens de segurança (coletes salva-vidas, celular, rádio e faca) dentro da canoa de forma equilibrada, para evitar que ela incline. Obs: não esqueça das estivas.

#### 10.1.2. Deslocamento da Canoa na Estiva

Deslocar uma canoa na estiva, a faixa de terra entre a água e o local de armazenamento, pode ser desafiador, especialmente se o terreno for irregular ou a canoa pesada. Para garantir um deslocamento seguro e eficiente, siga estas orientações:

##### 1. Preparação

Verifique o caminho: antes de mover a canoa, certifique-se de que o caminho até a água esteja livre de obstáculos, como pedras, galhos, guarda-sóis e cadeiras.

##### 2. Posicionamento e equipe

Organize a equipe: para uma canoa com cinco bancos, são necessárias 16 pessoas: 14 para empurrar e 2 para colocar as estivas. Posicione 7 pessoas de cada lado da canoa e assegure que os dois na proa e popa empurrem e mantenham a estiva no lugar. As outras duas pessoas devem posicionar as estivas na frente da canoa.



### 3. Uso de apoios

Estivas de madeira: coloque estivas de madeira sob a canoa para facilitar o deslizamento, aplicando sebo para melhorar o deslizamento. Mova as estivas que ficam para trás para a frente à medida que a canoa avança.

Carrinho para Canoas (Carretão): se disponível, use um carrinho com rodas para facilitar o deslocamento da canoa. Empurre a canoa lentamente, garantindo que o carrinho esteja alinhado e a canoa bem amarrada.

### 4. Deslocamento

Empurre ou puxe a canoa: use as estivas ou o carrinho para empurrar ou puxar a canoa suavemente. Mantenha a canoa estável durante o deslocamento, apoiando o quadril na canoa para evitar que ela tombe.

Essas orientações ajudam a mover a canoa de maneira segura e eficiente, minimizando o esforço físico e prevenindo danos ao equipamento e aos envolvidos.

### 5. Segurança e coordenação

Trabalho em equipe: sempre que estiver com outras pessoas, mantenha a comunicação e coordene os movimentos para evitar acidentes. Os movimentos precisam ser em ritmo constante e sincronizados para que não haja desperdício desnecessário de esforço.

### 6. Escolha do local de lançamento da canoa

Identifique o melhor local: escolha um local onde as ondas não sejam muito fortes e onde a entrada na água seja gradual. Evite áreas com pedras ou obstáculos que possam danificar a canoa.

Observe as condições do mar: analise as condições do mar, especialmente a direção e a intensidade das ondas e correntes. Evite entrar no mar em condições muito adversas.

### 7. Posicionamento na Praia

Alinhe a canoa perpendicularmente às ondas: coloque a canoa na areia com a proa (frente) apontada diretamente para o mar, perpendicular às



ondas. Isso facilita a entrada na água e evita que a canoa vire lateralmente.

Use a maré a seu favor: Se possível, aproveite a maré baixa ou momentos em que as ondas estão mais calmas para facilitar a entrada.

#### 8. Entrada na água ( canoa saindo da praia )

Empurre a canoa até a zona de rebentação: com o auxílio de 12 pessoas – 6 tripulantes (patrão, chumbeireiro e 4 remeiros) e 6 auxiliares – empurre a canoa até que ela comece a flutuar, mas evite levá-la para a área onde as ondas têm o maior impacto.

Subida na canoa: o patrão, o chumbeireiro e os dois da proa podem subir primeiro na canoa para estabilizá-la enquanto os outros empurram. Assim que a canoa estiver flutuando, o patrão dá o comando para os dois da ré subirem , ficando as outras 06 pessoas segurando a canoa até o próximo comando dado pelo patrão em mandar os remeiros remarem. Obs:as duas pessoas que ficaram segurando na proa ao saltarem a canoa precisam se abaixar e passar o mais próximo possível da canoa para que não sejam atingidos pelo remo.

Reme com força e agilidade para passar a rebentação: assim que todos estiverem a bordo,fiquem bem atentos ao comando do patrão, comece a remar rápido com força para atravessar a zona de rebentação das ondas. Quanto mais rápido passar por essa área, menor a chance de ser virado por uma onda ou que a canoa encha de água.

#### 9. Navegação no Mar

Mantenha a canoa estável: continue remando até alcançar águas mais calmas, onde a canoa possa ser estabilizada para iniciar a pescaria.

Ajuste a direção: use os remos para ajustar a direção da canoa e manter o controle.

#### 10. Retorno à Praia ( canoa entrando na praia )

Aproxime-se com cuidado: ao voltar, aproxime-se da praia devagar e com cuidado, observando a direção das ondas para evitar ser empurrado de lado.



Desembarque e puxe a canoa: assim que estiver em águas rasas, desembarque e puxe a canoa para fora da água, evitando que as ondas a arrastem de volta.

## 10.2. AO REMAR

Remar uma canoa de arrasto de praia requer técnicas específicas para garantir eficiência e segurança, especialmente porque esse tipo de pesca envolve carregar redes pesadas dentro da canoa e lidar com condições marítimas variáveis. Aqui estão algumas técnicas e dicas para remar uma canoa de arrasto de praia:

### 1. Posicionamento na Canoa

Equilíbrio da carga: distribua o peso dos ocupantes e dos equipamentos de maneira uniforme para manter a canoa estável. A pessoa mais experiente denominada patrão deve ficar na parte traseira (popa), onde controla a direção e dá todos os comandos necessários enquanto os outros ocupantes remam.

Postura adequada: sente-se com a coluna reta e próximo à borda da canoa. Mantenha os pés firmemente apoiados no banco da frente ou no suporte abaixo do banco (finca-pé ou pedaleira). Essa postura ajuda a manter o equilíbrio e a força durante a remada.

### 2. Movimento da canoa

Cada remador está posicionado na canoa com as costas para onde a canoa está se deslocando (proa da canoa), sentado sobre um banco fixo. Os pés do remador ficam apoiados no banco da frente ou em suporte de madeira abaixo do banco (pedaleira). O deslocamento é obtido através de uma sequência de movimentos que começa com a colocação do remo na água e termina quando o remo sai da água. A potência da remada é obtida pelo movimento de tronco, ombros e braço do remador com os pés bem apoiados no banco da frente.

### 3. O que observar em uma canoa em movimento:



Além do movimento da remada com execução adequada de suas diversas etapas, deve se observar em uma guarnição embarcada as seguintes características:

- Movimento contínuo: a canoa deve apresentar um movimento contínuo sem grandes oscilações de velocidade.
- Sincronismo: os remadores de uma guarnição devem apresentar movimentos sincronizados dentro da canoa.
- Pegada limpa na pá do remo: água sendo espalhada em demasia na pegada da remada ou não entrar com a pá bem perpendicular, significa perda de aplicação de força.

### 3. Técnica de Remada

Entrada do remo na água: insira o remo na água o mais à frente possível, com a lâmina (pá ) completamente submersa. O movimento deve ser fluido, sem salpicar água (sem deixar que escape).

Movimento de propulsão: puxe o remo para trás, deixando os pés bem apoiados ao banco da frente ou na pedaleira que fica abaixo do banco, mantenha os braços esticados e utilize a força do tronco e dos ombros, não apenas dos braços.

Saída do remo: levante o remo da água suavemente, apoiando levemente o punho para baixo, se necessário faça também o movimento de esquinar ou molinete minimizando o arrasto, e traga-o para a frente para a próxima remada.

Ritmo consistente: mantenha um ritmo de remada constante. Sincronize as remadas com os outros ocupantes da canoa para maximizar a eficiência e evitar que a canoa balance.

### 4. Remada em Diferentes Condições

Contra corrente ou vento: quando remar contra a corrente ou vento, remadas mais curtas e mais fortes são recomendadas para manter o controle e evitar que a canoa seja empurrada para trás (nessa situação é obrigatório o movimento de esquinar ou fazer o molinete quando o remo estiver fora da água).



Fora da zona de rebentação das ondas ou com corrente a favor: em águas calmas ou com corrente a favor, use remadas mais longas e suaves (cheia e descansada) para conservar energia e aumentar a velocidade.

Ondas, zona de rebentação: em áreas com ondas, espere a hora certa para iniciar remar , aguarde o jagigo (linguajar dos pescadores) que é o momento que param o movimento das ondas. Mantenha a canoa perpendicular às ondas para evitar capotamento (canoa sempre proada para o sentido que vem as ondas).

**Obs:** *remadas dentro da quebra (zona de rebentação das ondas) a remada precisa ser iniciada ao comando do patrão, com bastante velocidade para que se consiga o máximo de remadas possíveis no intervalo de uma onda e outra (prestando bastante atenção onde coloca a pá do remo para não ser surpreendido por uma onda e não bater no remo do parceiro). Depois de passar a rebentação, que é a zona que oferece mais perigo, o remador da ré ,seguindo ao comando do patrão já pode entrar no ritmo de remada mais lenta , uma remada cheia e descansada, para com essa mudança de velocidade facilite ao chumbeiro colocar a rede com mais tranquilidade.*

## 5. Técnicas de Direção e Manobra

Remada direcional: o remador na popa, patrão, deve usar a técnica de encontro para manter a direção da canoa.

Uso de timão ou remo de pá: em algumas canoas de arrasto, um leme ou timão pode ser usado para ajudar a manter a direção, conforme o modelo da nossa canoa o patrão exerce essa função utilizando um remo de pá (que é o nosso caso), exceto quando a canoa estiver parada ou já esteja sendo lançada a rede na água, daí o patrão atribui essa função aos remadores da proa (proa e contra proa). Quando a canoa estiver em movimento arraste o remo utilizando somente a ponta do remo enquanto os outros remadores continuam remando normalmente ou se a mesma estiver parada os remadores de um bordo remam no sentido normal e os do outro bordo no sentido contrário.

## 6. Coordenação e Comunicação Eficiente na Equipe





**Comunicação:** mantenha uma comunicação clara entre os ocupantes, especialmente entre os remadores e o patrão (remador da popa e comandante). Isso é crucial para coordenar as manobras e evitar confusões.

## 7. Alguns comandos específicos na canoa dado pelo patrão

**Traçar o remo:** colocação do remo na remadeira (remeira) fixando com o estropo ao tolete;

**Rema ou segura:** puxar remada sentido a proa;

**Arrasta:** pára de remar e deixa somente o remo arrastando na água enquanto os outros remadores continuam remando para colocar a canoa na direção certa (esta manobra é feita somente com a ponta do remo), arrasta de dentro, arrasta de fora.

**Ciar:** os remeiros remam no sentido contrário;

**Esquinar (molinete):** o ato de virar a pá de uma posição perpendicular para uma posição paralela à água.

**Amarra:** comando dado ao chumbeiro passar a corda ou a rede no banco para frear a canoa;

**Vamos passar:** comando dado aos remeiros na hora que é o jagigo pra passar a rebentação;

**Sincronização:** todos os remadores devem estar sincronizados para garantir uma remada eficiente e estável. Isso também evita que a canoa desvie da rota ou vire em mar agitado.

## 8. Segurança e Preparação

**Coletes salva-vidas:** todos os ocupantes devem usar coletes salva-vidas adequados, especialmente em condições de mar agitado.

**Treinamento e prática:** realize treinamentos regulares para melhorar a técnica de remada e a coordenação da equipe, além de simular condições adversas que possam ocorrer durante a pesca.

**Avaliação das condições climáticas:** antes de sair, verifique as condições do tempo e do mar. Evite sair em condições adversas, como tempestades ou mar muito agitado.

## 9. Terminologia relacionada a canoa e remos



Pá: a extremidade mais larga e chata do remo.

Pedaleira ou finca pé: suporte que fica abaixo do banco o qual os pés do remador são apoiados de maneira que não escape na remada.

Tolete: suporte fixo que mantém o remo no lugar. Está posicionado na remadeira (remeira) confeccionado nas bordas laterais da canoa.

Estropo: espécie de colar feito de corda que mantém o remo ajustado ao tolete.

Banco: assento fixo.

Borda: parte superior dos lados da canoa que circunda a parte da canoa onde os remadores estão posicionados.

Quilha: linha central da canoa.

Boeira: orifício de vazão da água.

Remo de pá (leme): dispositivo de controle da direção da canoa, manipulado pelo patrão.

Proa: ponta dianteira da canoa (considerando o sentido para onde a canoa se desloca). Também designa o remador posicionado mais próximo à proa.

Popa da canoa: ponta traseira da canoa (onde fica o patrão dando todos os comandos para a tripulação).

Boreste: lado esquerdo de quem está de costas para proa olhando para a popa.

Bombordo: lado direito de quem está de costas para proa olhando para a popa.

Patrão: remador que fica na popa, responsável por guiar a canoa e comandar todos os tripulantes.

Afogar, enforçar ou enterrar: problema enfrentado por um remador quando o seu remo prende na água.

Chupar(gíria): executar a remada com pouca força ou entrar com a pá no sentido facão.

## 10. Quem são e o que fazem os tripulantes da canoa

Patrão: remador que fica na popa, responsável por guiar a canoa e comandar todos os tripulantes.



Chumbeireiro: pessoa responsável por lançar a rede na água e na zona de rebentação das ondas tem a função de amarrar a corda ou a rede no banco da canoa, servindo de freio para evitar que a mesma corra nas ondas perigando a tombar.

Ré e contra ré: remadores (remeiros) que ocupam os bancos mais próximos da popa que são responsáveis a ditar o ritmo da remada.

Proa e contra proa: remadores (remeiros) que ocupam os bancos mais próximos da proa, que além da função de apoiar os remadores da ré também são responsáveis em ajudar a manter a canoa na direção correta.

### 10.3. APRESENTAÇÃO DE TERMOS TÉCNICOS DA CANOA

A canoa de pesca artesanal de "um pau só," é uma embarcação tradicional esculpida a partir de um único tronco de árvore. Ela é amplamente utilizada em comunidades pesqueiras, especialmente em regiões costeiras e ribeirinhas. A seguir estão alguns termos técnicos importantes associados a essa embarcação:

#### 1. Proa

Definição: a parte dianteira da canoa, que corta as ondas e é geralmente mais afilada para facilitar a navegação.

Função: ajuda na direção da canoa e na sua estabilidade ao atravessar as águas.

#### 2. Popa

Definição: a parte traseira da canoa, onde geralmente se encontra o patrão (comandante da tripulação).

Função: controla a direção e pode ser ligeiramente elevada em relação ao resto da embarcação.



### 3. Bordo

Definição: as laterais da canoa. Pode ser referido como bordo de boreste (lado esquerdo) ou bordo de bombordo (lado direito) quando se está olhando sentido proa a popa.

Função: protege a embarcação contra a entrada de água e mantém a estrutura rígida.

### 4. Casco

Definição: a estrutura principal da canoa, esculpida a partir de um único tronco de árvore (Guarapuvu).

Função: fornece flutuabilidade e estabilidade à canoa, permitindo que ela navegue na água.

### 5. Boca

Definição: a largura máxima da canoa, medida de bordo a bordo.

Função: influencia a estabilidade e a capacidade de carga da canoa.

### 6. Pontal

Definição: a altura da canoa medida desde a quilha até o bordo superior.

Função: determina a capacidade da canoa de enfrentar ondas sem que a água entre na embarcação.

### 7. Quilha

Definição: a parte mais baixa do casco da canoa, que corre ao longo de toda a extensão da embarcação.

Função: ajuda na estabilidade direcional e pode ser ligeiramente curvada para facilitar a manobra.

### 8. Banco (ou Assento)

Definição: estrutura interna onde os remadores ou pescadores se sentam.

Função: proporciona um local para sentar que não interfere na estrutura ou na estabilidade da canoa.



## 9. Remo

Definição: ferramenta usada para propulsionar a canoa na água.

Função: o principal meio de movimentação da canoa, usado pelos remadores para navegar.

## 10. Remadeira (remeira)

Definição: utensílio confeccionado na borda da canoa para fixar o tolete.

Função: Apoiar o remo .

## 11. Tolete

Definição: utensílio fixado na remadeira para dar apoio ao remo.

Função: servir de ponto de ancoragem para o estropo e remo.

## 12. Estropo

Definição: espécie de colar feito de corda que mantem o remo ajustado ao tolete;

Função: prender o remo para que o mesmo não solte na hora de remar.

## 13. Cuia

Definição: um recipiente usado para remover água do interior da canoa.

Função: ajuda a manter a canoa seca, evitando que se encha de água e afunde.

## 14. Espaço de Carga

Definição: área dentro da canoa onde são armazenados equipamentos de pesca, redes, ou capturas.

Função: permite o transporte seguro de itens necessários para a pesca.

## 15. Borda Livre

Definição: a distância entre a linha d'água e o bordo superior da canoa.

Função: quanto maior a borda livre, menor a chance de que água entre na canoa durante a navegação.



## 16. Calado

Definição: é a medida da profundidade da parte submersa da embarcação (canoa), ou seja, é a distância vertical entre a linha d'água (a linha onde a canoa flutua) e a parte mais baixa da canoa, geralmente a quilha.

Função: o calado indica o quanto da canoa está abaixo da superfície da água e é importante para entender a navegabilidade e a capacidade de passar por águas rasas sem tocar o fundo. Em outras palavras, quanto maior o calado, mais fundo a canoa precisa estar para navegar sem encalhar.

## 17. Boeira

Definição: orifício pequeno esculpido no casco para escoar a água para fora da canoa.

Função: facilita a drenagem da água que possa entrar na canoa.

## 18. Âncora

Definição: um peso, geralmente feito de pedra ou metal, usado para manter a canoa em uma posição fixa na água.

Função: evita que a canoa derive com as correntes ou o vento.

## 19. Cabo de Âncora

Definição: cordas ou cabos usados para prender a âncora à canoa.

Função: permite o controle da posição da canoa enquanto está ancorada.

## 20. Amarração

Definição: o conjunto de cordas e nós usados para fixar redes, equipamentos ou a própria canoa.

Função: garante que tudo permaneça seguro e estável durante a navegação ou durante a pesca.



Esses termos técnicos descrevem os principais componentes e aspectos de uma canoa de pesca artesanal de "um pau só," e são importantes para a compreensão e operação segura dessa embarcação tradicional.

#### 10.4. COMPOSIÇÃO DA TRIPULAÇÃO EMBARCADA

A canoa de pesca de praia, comum em comunidades costeiras, tem uma tripulação organizada com papéis específicos para garantir a eficiência e a segurança na pesca. Veja abaixo a composição típica da tripulação.

##### 1. Patrão:

Responsabilidades: o patrão é o líder da tripulação, responsável por todas as decisões estratégicas, como a escolha do local de pesca, o momento de lançar e recolher as redes, e a segurança de todos a bordo. Ele também supervisiona a navegação e a direção da canoa.

Posição na Canoa: normalmente ocupa a posição na popa (parte traseira) da canoa, onde pode controlar o remo de pá ou direcionar os remadores.

##### 2. Remadores

Responsabilidades: os remadores são responsáveis por propulsar a canoa, trabalhando em coordenação para manter a direção e a velocidade adequadas. Durante a operação de pesca, eles também podem auxiliar na manobra da canoa.

Posição na Canoa: distribuídos ao longo da canoa, com remadores de ambos os lados para garantir um movimento equilibrado.

##### 2.1 Denominação e responsabilidade de cada remador

- **Ré e contra ré:** remadores (remeiros) que ocupam os bancos mais próximos da popa que são responsáveis a ditar o ritmo da remada.
- **Proa e contra proa:** Remadores (remeiros) que ocupam os bancos mais próximos da proa , que além da função de apoiar os remadores da ré também são responsáveis em ajudar a manter a canoa na direção correta.



#### 4. Chumbeiro

Responsabilidades: esse membro da tripulação é encarregado de lançar a rede de pesca na água. Na zona de rebentação das ondas, recebendo o comando do Patrão é esse mesmo membro que tem a função de frear a canoa passando a rede ou o cabo por volta do banco para que a mesma não corra de lado na onda, perigando a tombar.

Posição na Canoa: banco próximo da rede.

A composição da tripulação é ajustada para atender às necessidades da pesca de praia, onde a eficiência e segurança são essenciais. Cada membro tem um papel importante, e a coordenação entre todos é vital para o sucesso da pesca.

### 10.5. COMPOSIÇÃO DA TRIPULAÇÃO DESEMBARCADA

Na pesca artesanal de arrasto de rede na beira da praia, os camaradas, vigias e cozinheiros desempenham papéis essenciais para garantir que a operação de pesca seja realizada com eficiência, segurança e sucesso.

#### 1. Camaradas na Pesca de Arrasto de Rede de Praia

Responsabilidades: os camaradas são os trabalhadores que auxiliam diretamente na execução da pesca, realizando tarefas que exigem esforço físico e coordenação. Eles são fundamentais na operação de arrasto de rede.

Funções Específicas:

→ **Retirada e posicionamento da canoa na praia:** os membros da tripulação ajudam os remadores e o patrão a posicionar a canoa na praia no início do dia de forma eficiente e a retorná-la ao rancho ao final. Para mover a canoa até o local desejado, é necessário usar estivas ou um carretão.

*OBS: Os camaradas devem ajudar a segurar a canoa na saída para o mar e na chegada à praia para garantir sua segurança e estabilidade.*





- **Puxar a Rede:** uma das principais tarefas dos camaradas é puxar a rede de volta para a praia. Isso geralmente envolve trabalho físico intenso, especialmente se a rede estiver pesada com uma grande captura de peixes ou força d'água contrária.
- **Manutenção e organização:** além de ajudar na pesca, os camaradas também são responsáveis por preparar a rede e os equipamentos antes da pesca e por organizar o material após a operação, garantindo que tudo esteja em boas condições para a próxima saída.

Importância: sem os camaradas, a operação de arrasto seria muito mais difícil e demorada. Eles garantem que o trabalho pesado seja realizado de maneira eficaz, permitindo uma captura maior e mais eficiente.

## 2. Vigias na Pesca de Arrasto de Rede de Praia

Responsabilidades: os vigias monitoram o mar e as condições de pesca para garantir que a rede seja lançada no momento e local certos.

Funções específicas:

- **Observação do mar:** detectam cardumes e sinais de peixe, como mudanças na cor da água.
- **Comunicação:** informam a tripulação sobre o melhor momento para lançar a rede, ajudando a aumentar a captura.
- **Monitoramento meteorológico:** acompanham as condições do tempo e do mar, alertando a equipe sobre possíveis mudanças que possam afetar a segurança.

Importância: os vigias são essenciais para o sucesso da pesca, pois suas observações e alertas tornam a operação mais eficiente e segura.

## 3. Cooperação entre Camaradas , Vigias e a tripulação da canoa

Coordenação: a interação entre camaradas , vigias e a tripulação da canoa é essencial para o sucesso da operação. Os vigias fornecem as informações necessárias para que os tripulantes da canoa saibam quando e onde lançar a rede, e os camaradas, por sua vez, realizam o trabalho



físico necessário para puxar a rede e outras funções , por exemplo , levar balaio , levar estiva e outros utensílios pertinentes ao momento específico. Comunicação: manter uma comunicação clara e constante entre vigias e camaradas ajuda a evitar erros e garante que todos estejam alinhados durante a pesca.

Na pesca artesanal de arrasto de rede na praia, o trabalho em equipe é essencial. A pesca funciona bem quando os camaradas sabem usar a rede corretamente e os vigias identificam os melhores momentos e locais para pescar, mostrando a importância da colaboração e do conhecimento local.

#### 4. Importância do Cozinheiro (Rancho)

Nutrição: prepara refeições energéticas que mantêm a força e a saúde da tripulação.

Moral: boas refeições melhoram o moral, promovendo um ambiente cooperativo.

Gestão de recursos: planeja e organiza as refeições para evitar desperdícios e garantir alimentação adequada.

Eficiência: permite que a tripulação se concentre na pesca, aumentando a eficiência.

Saúde: previne problemas como exaustão e desidratação, essenciais para longas jornadas.

Produtividade: uma equipe bem alimentada trabalha de forma mais eficaz e produtiva.

Além disso, o cozinheiro cria um ambiente mais confortável e acolhedor, essencial para o sucesso da pesca artesanal.



## 11. SOBRE O CONTEÚDO DESSE MATERIAL DIDÁTICO

Boa parte do conteúdo da apostila foi escrito por Getúlio (in memoriam), disponibilizados em seus arquivos digitais e aprimorada pelos professores Diego Getúlio Inácio, Adriano Silva Farias, Ivanir Aroldo Faustino e Liberato Jorge Braz.

Várias fontes foram utilizadas, mas a principal delas foi o conhecimento e a experiência dos pescadores artesanais do Rancho de Pesca SocioCultural Getúlio Manoel Inácio.

Esse documento faz parte das obras que estão sendo produzidas e sob a responsabilidade do Instituto Getúlio Manoel Inácio.

Aos alun@s, o nosso desejo de um ótimo estudo.

*Toca Rapazi!*

Florianópolis, setembro de 2024