



# INICIAÇÃO À VELA LIGEIRA EM CONTEXTO ESCOLAR





# Normas de segurança

- Para quem começa a andar à Vela, é obrigatório saber nadar. Ainda assim, é também obrigatório o uso de um colete de salvação.
- **O COLETE DEVES TÊ-LO SEMPRE VESTIDO EM TODAS AS OCASIÕES EM QUE ESTIVERES NA ÁGUA.**
- Deves também ir sempre vestido com roupa adequada ao clima.
- Recomendamos que estejas **SEMPRE CALÇADO** com ténis ou sapatos de neoprene em todas as atividades, dentro e fora de água, para que mantenas os pés quentes, evites escorregadelas e/ou ferimentos nos pés.



# O VENTO

O vento é uma deslocação de ar. Como o ar é invisível, torna-se complicado conseguir “vê-lo”. Ele só se torna “visível” quando olhamos à nossa volta e vemos coisas a mexer por sua influência. Por exemplo, podemos ver as bandeiras a mexer, embora nunca nos dêem a localização exata, pois mexem-se demasiado.

Se utilizares um pauzinho com uma lã, que é muito levezinha e flutua muito, facilmente te apercebes da ação do vento.

A maneira mais comum para identificar a direção do vento é olharmos para os **cataventos**, que estão no topo do mastro da maioria dos barcos à vela. A sua forma de seta identifica claramente a direção do vento.

Para medir a velocidade do vento, existem uns aparelhos que se chamam **anemómetros**.



# Nomenclatura básica de uma embarcação

## **BOMBORDO**

corresponde ao lado esquerdo

## **ESTIBORDO**

corresponde ao lado direito, quando estás virado para a proa.

**BARLAVENTO** é o lado de onde vem o vento,

**SOTAVENTO** é o lado para onde vai o vento.

Costumamos navegar sentados na borda de barlavento.

**BARLAVENTO**



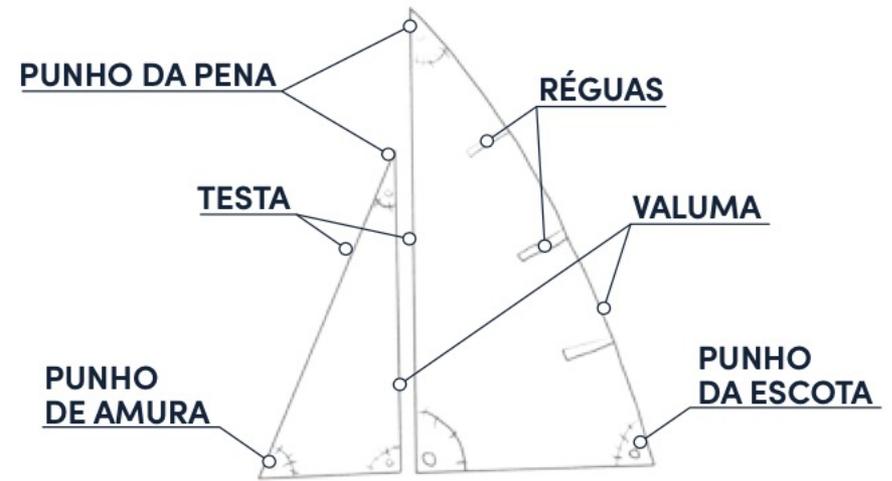
**SOTAVENTO**



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

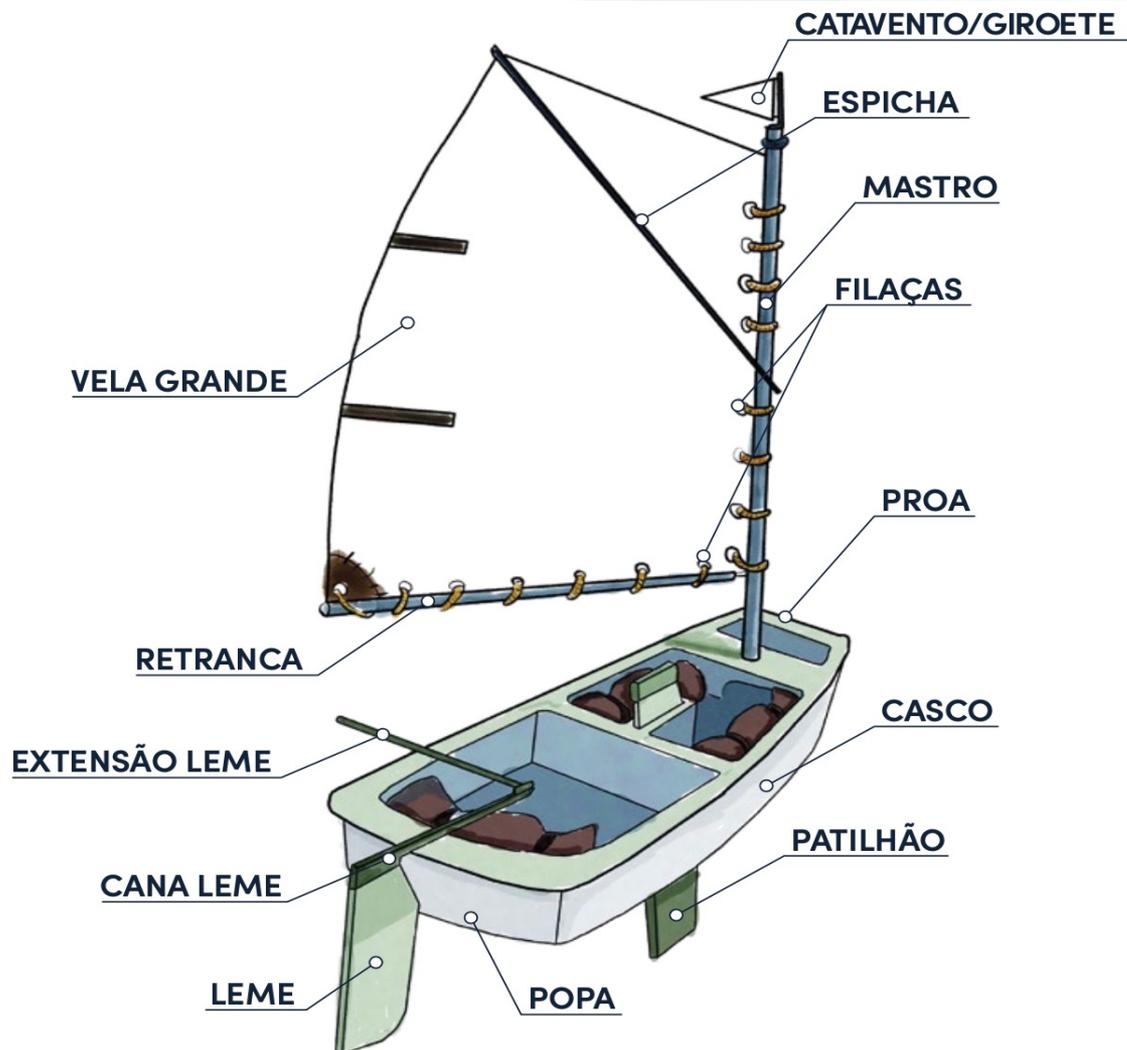




Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE  
**FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022





## Desafio 1

Criar uma proposta de tarefa para Adaptação ao Meio Náutico:

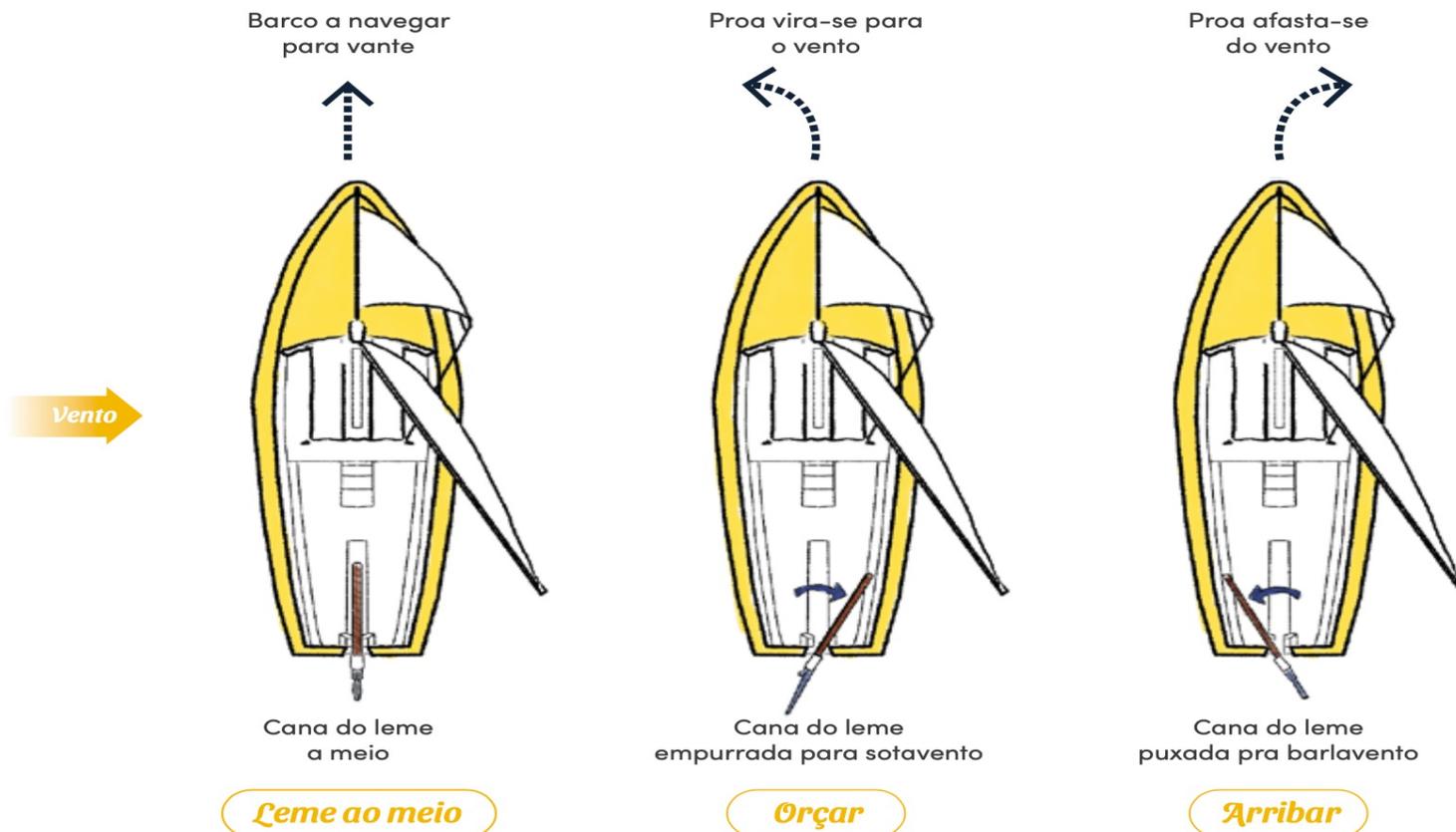
Equilíbrio, Propulsão e Condução.



Vamos praticar?!?



# O FUNCIONAMENTO DO BARCO – O LEME





## O FUNCIONAMENTO DO BARCO – A ESCOTA

**CAÇAR A VELA** - Quando puxas a escota e a retranca e se aproxima da linha média do teu barco.

**FOLGAR A VELA** - Quando estás a aliviar a força da escota e a retranca se afasta da linha média do teu barco.

Uma boa forma de começar a entender como pôr um barco à vela a navegar é fazer uma comparação com o funcionamento de um carro.

Imagina que o teu barco é um carro, o leme é um volante, a escota é o acelerador e que as velas são o motor. Tal como um carro precisa de gasolina para andar, também o teu barco à vela só funciona com vento.

Quando entras num carro, coloca-se o motor a trabalhar, coloca-se a mudança e carrega-se no acelerador. Está o carro a andar! Agora há que dirigir o volante para se manter na estrada.



## Assim:

- 1 O barco está parado (vela a bater e bem afastada de ti), sendo que estás no lado contrário à vela, com uma mão na escota e a outra no leme;
- 2 Para começar a navegar, “ligas o motor e aceleras”, ou seja, CAÇAS A VELA e ARRIBAS (puxas o leme), afastando a proa do vento.  
Para te ajudar a memorizar esta ação, que vai valer para todo o tipo de barcos à vela, pensa assim: “puxo a escota e leme para mim”;
- 3 Assim que o barco estiver a andar com a VELA CHEIA, coloca o leme ao meio.
- 4 Se a vela começar a bater e o barco começar a parar, volta a ARRIBAR e CAÇAR A VELA!



# As mareações



Existem 3 principais mareações básicas:

- **Largo**

O barco navega perpendicular à direção do vento. O vento entra pelo través ou alheta (lado do barco). As velas vão algo folgadas e o patilhão um pouco subido. É uma mareação rápida e simples de aprender!

- **Popa**

O barco navega a favor do vento. O vento entra pela alheta ou mesmo pelo painel de popa. As velas estão folgadas ao máximo (retranca 90º com o barco) e o patilhão vai levantado. Cuidado com as mudanças de direção com o leme para a vela não trocar de lado sem querer!



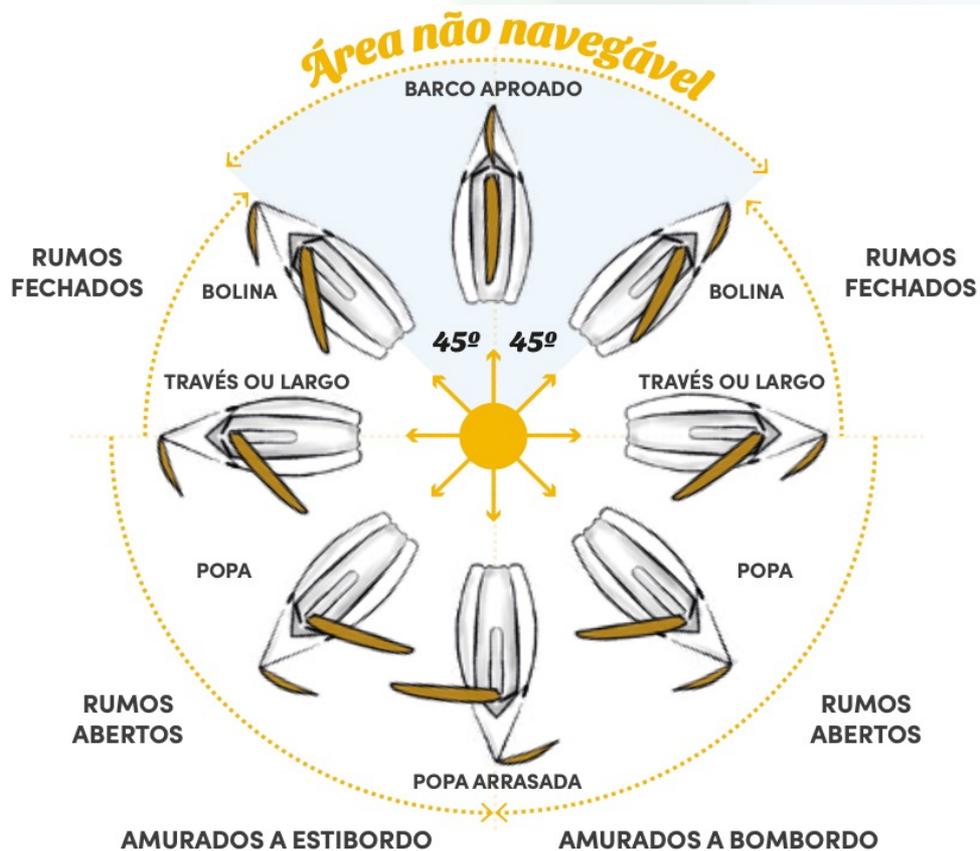
# As mareações

- **Bolina**

O barco navega o mais aproximado possível à linha do vento. O Vento entra pela amura (parte da frente do barco). As velas vão bem caçadas (retranca em cima da alheta) e o patilhão vai todo em baixo. Como não se consegue navegar contra o vento, há necessidade de fazer “bordos” para ir para um local que esteja na direção do vento. É a chamada navegação indireta, que falaremos melhor mais à frente.



# FIGURA DAS MAREAÇÕES





## Desafio 2

- Criar uma proposta de tarefa para Virar e Desvirar embarcações;
- Criar uma proposta de tarefa para Navegação ao Largo com Viragens de Bordo.

Vamos  
praticar?!?



# MANOBRAS

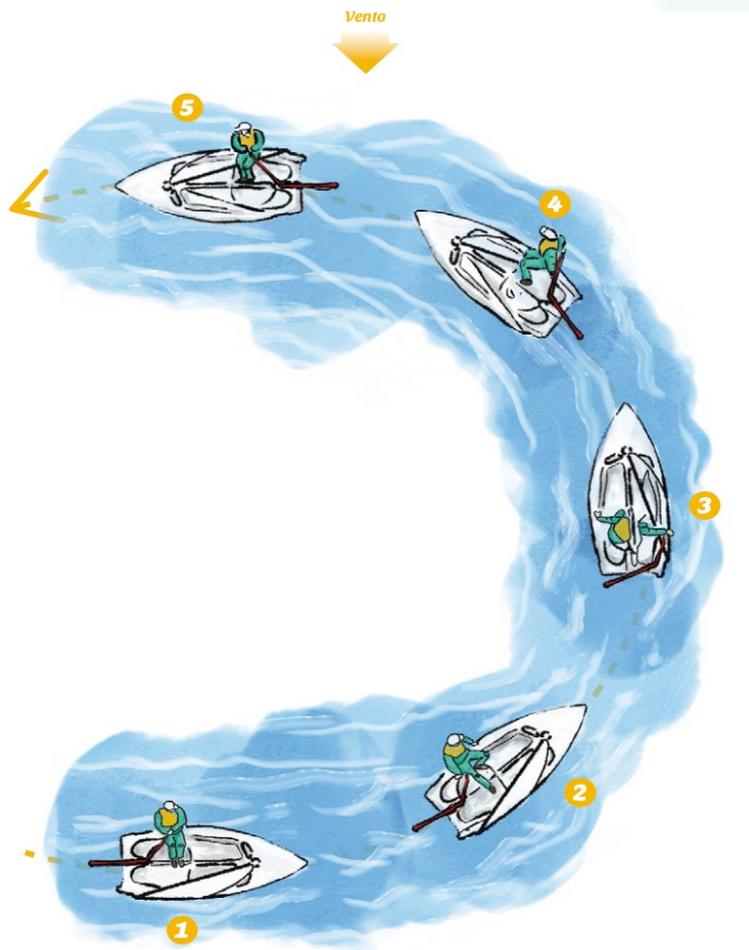
## DICA:

nas manobras **NUNCA** colocar joelhos no fundo do barco durante uma manobra.





## VIRAGEM DE BORDO



1/2 - Empurra o leme suavemente e vira ligeiramente os joelhos para a proa. **Não saias da posição de sentado na borda!**

3 - O leme continua orçado (sem ir até ao limite), a vela vai bater e vai mudar de lado. Levanta-te da borda, mas prepara-te para baixar a cabeça!

4 - Quando vais mudar de lado, o **pé de trás** será o primeiro a ir para o lado contrário e para a frente. Ao fazeres desta forma, evitas virar as costas ao mastro!

4/5 - Ainda a mudar de lado, com um pé (suavemente) atrás do outro, sentas-te na borda contrária, com a extensão e escota trocadas atrás das costas. O leme fica já ao meio!

5 - Depois de trocares a extensão e a escota para a posição normal, coloca o barco no rumo certo, com a vela bem caçada!



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE  
**FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022



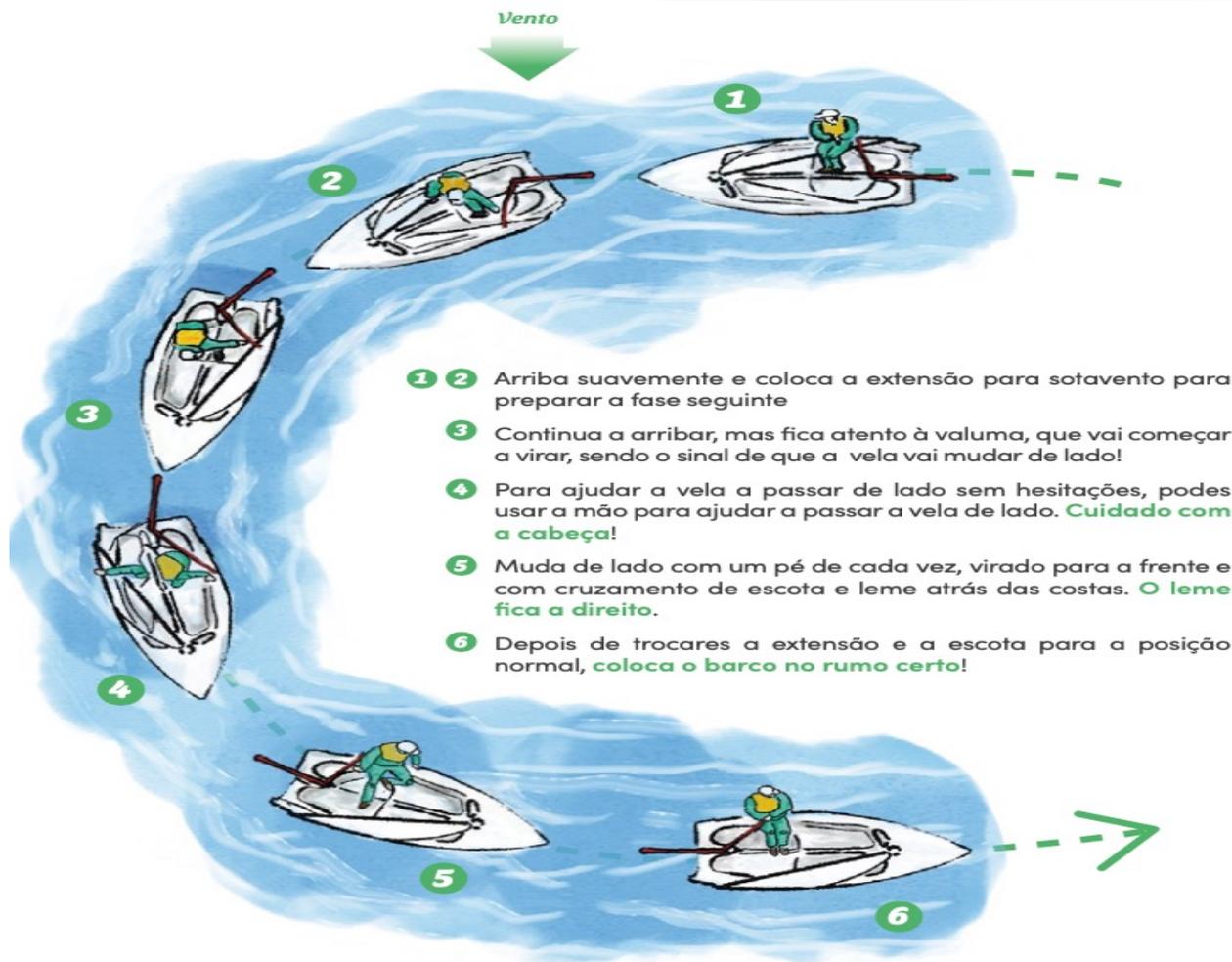
# CAMBAR/VIRAR EM RODA



Desporto Escolar

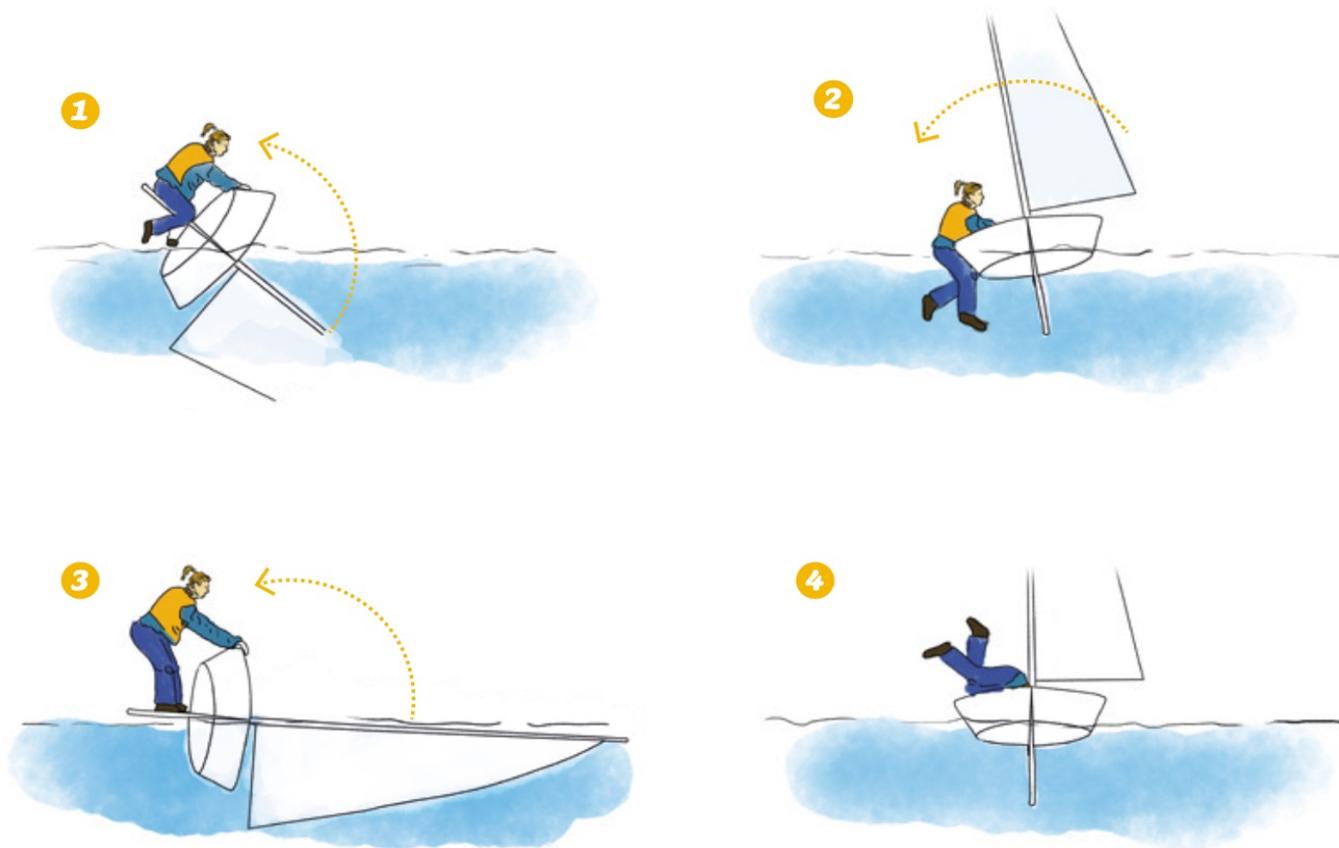
SEMANA NACIONAL DE  
**FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022





# QUANDO UM BARCO SE VIRA O que fazer?





# DIREITO A RUMO



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## *Amurados a Bombordo e a Estibordo*

O barco amurado a estibordo tem sempre prioridade sobre o barco amurado a bombordo.



### *Amurados a Bombordo*

O vento entra pelo lado de bombordo.



### *Amurados a Estibordo*

O vento entra pelo lado de estibordo.



### Desafio 3

- Criar uma proposta de tarefa de abordagem às diferentes mareações: Largo, Popa e Bolina com Viragens de Bordo.

Vamos praticar?!?



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# NÓ DE OITO

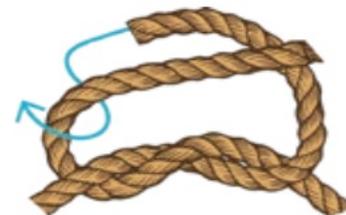


É essencial para não deixar sair a ponta do cabo para fora dos moitões.



# NÓ DIREITO

Serve para unir duas pontas de cabo com a mesma bitola.





# NÓ LAIS DE GUIA

Nó muito versátil que permite fazer uma alça: atar escota à retranca, atar a boça para reboque ou atar o cabo a um olhal





## Desafio 4

- Criar uma proposta de tarefa para consolidar as aprendizagens dos NÓS.



Vamos  
praticar?!?



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022





**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# Compromisso:

## Diversão em Segurança Vamos navegar!

M<sup>a</sup> Amélia Viegas

Teresa Ramos