

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

FORMAÇÃO

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO

*Normas Básicas de
Funcionamento de
CFDDE de Canoagem*



VIANA 2023
DO CASTELO
ESMIL EUROPEIA
DO RESPEITO
Viana City of Sport



<https://desportoescolar.dge.medu.pt>





Normas Básicas de Funcionamento de um CFD de Canoagem

Francisco Silva

Neste “Guia de Terreno” ficam registados os principais procedimentos adotados num CFD de .

Resultam da experiência acumulada ao longo de váriosanos de realização das atividades náuticas de , Vela e Windsurf em S. Martinho do Porto e Setúbal.



**“Quem vai ao mar,
Avia-se em terra.”**

Autor desconhecido

... mas, seguramente, muito sábio.

**GUIA DE
BOAS
PRÁTICAS**





COMUNICAÇÃO

**Tem que ser
SIMPLES**

**Tem que
ser
CURTA**

**Tem que
ser
OBJETIVA**

**Tem que ser,
de preferência,
em simultâneo,
PARA TODOS**



Informações sobre:

- **Materiais a utilizar;**
- **Procedimentos Técnicos;**
- **Regras de Segurança.**



Informações sobre os procedimentos técnicos

**Como entrar no kayak
(Embarque)**

**Como Remar
(Pega da Pagaia)**

**Como controlar a embarcação
(Propulsão/retropulsão)**

**Como agir, quando virar
(Naufrágio)**



COMUNICAÇÃO



O uso de APITO é obrigatório, para os professores

COMUNICAÇÃO

1 apito – Atenção
2 apitos – Aproximar
3 apitos – Iniciar tarefa





Departamento Escolar



FORMAÇÃO



CANOAGEM

CANOAGEM NA ESCOLA

**MATERIAIS
E
INSTALAÇÕES**

**Com ajuda tudo se torna fácil:
2 a 2 é o ideal.**





**Todos têm
colete
adequado ao
seu tamanho?**

**Nº de
participante
corresponde ao
respetivo
equipamento?**

**Estão 2
alunos junto
de cada 2
kayaks**

**SE SIM
PODEMOS
INICIAR O
TRANSPORTE
PARA A ZONA
DE EMBARQUE**

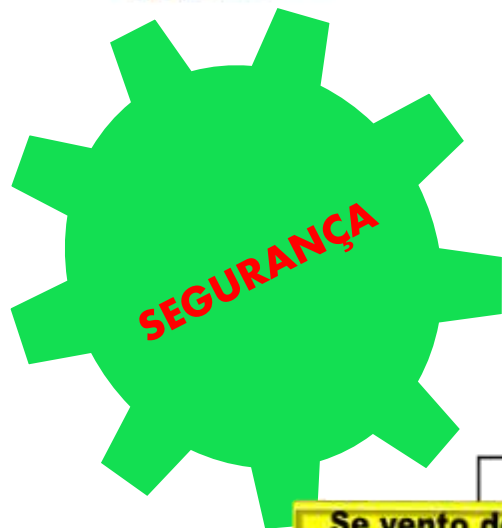
SEGURANÇA

**ANTES DE CADA
ATIVIDADE**

**Consultar tabelas de
marés
(hora da maré cheia)**

**Verificar as condições
do vento
(direção e velocidade)**

**Verificar o estado do
mar
(ondulação e correntes)**



ATIVIDADE CONDICIONADA

Se vento de terra

**Evitar atividades
junto da barra**

**Se vento norte forte e/ou
com rajadas**

**Evitar afastar para lá do
ancoradouro**

Se maré baixa <0.8m

**Evitar as rochas junto
ao cais**



**CANCELAR
ATIVIDADE NA ÁGUA**

**Com
Nevoeiro**

**Com
Trovoada**

SEGURANÇA

Respeitar sempre as advertências referidas na licença atribuída pelo Capitão do Porto, para a realização de atividades náuticas.

COMPETÊNCIA AQUÁTICA

SEGURANÇA



COMPROMISSO

Documento dos E.E. declarando que os alunos sabem nadar.



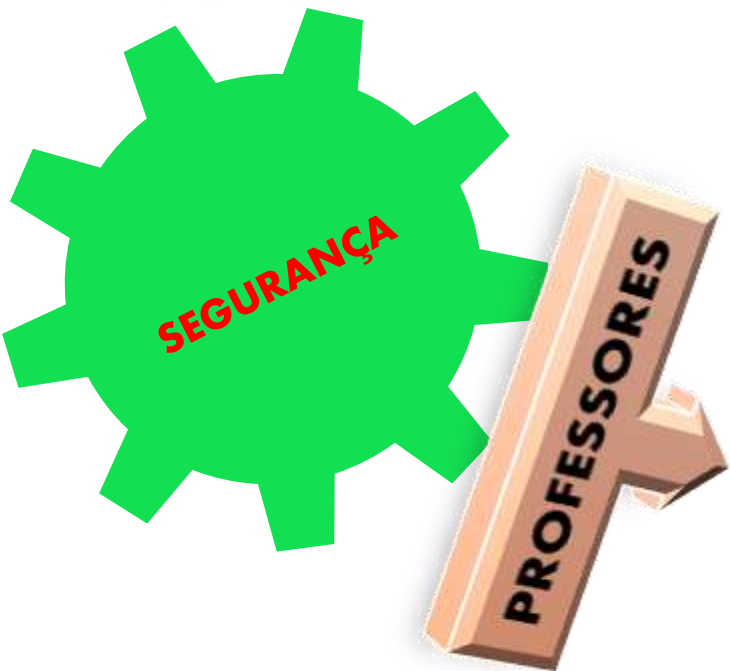
TESTE

Exercício critério: mergulhar, nadar 20m, retirar o colete, mergulhar, passar por baixo de um kayak e regressar.



SURPRESA

Naufrágio surpresa provocado pelos Professores.



Destacados pela cor da
Pagaia (Vermelha)

Um sempre à frente

Outro sempre atrás

Entre os participantes
aplica-se sempre:

SEGURANÇA

Princípio da solidariedade:

Independentemente do nível dos praticantes ou da atividade que se realize, quando alguém se encontra em dificuldades, interrompe-se a tarefa e presta-se auxílio.

SEGURANÇA

RESGATES

AUTORRESGATE

- Todos aprendem e sabem aplicar.

**MANOBRA
H**

- Em pares conseguem recuperar um kayak após naufrágio.

MANOBRA EM T

- Individualmente, conseguem recuperar um kayak após naufrágio.

SEGURANÇA

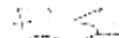
**Afixado no placard exterior
do Clube Náutico**

**Gravado nos Telemóveis
de todos os Professores**

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

ENTIDADE	CONTACTO
 INEM	Número Nacional de Emergência 112
 Bombeiros Voluntários de SMP	262 985 100
 Capitania do Porto da Nazaré	262 561 255
 Serviço Municipal de Proteção Civil	262 580 805
 GNR GUARDIA NACIONAL REPUBLICANA	GNR de SMP 262 989 190
 Centro Hospitalar Oeste Norte Caldas da Rainha	262 830 300
 Farmácia Central de SMP	262 999 805
 Marinha	Busca e Salvamento Marítimo 214 401 919
 Escola Básica e Secundária de SMP	262 985 090

O coordenador do CF DAN:



Francisco Silva



Departamento de Educação Física



FORMAÇÃO



CANOAGEM

CANOAGEM NA ESCOLA

porque...
“Mais vale prevenir
que remediar.”

Francisco Silva



**Obrigado pela
vossa atenção!**