



Centros de Formação Desportiva
Desporto Escolar - 2016
SEGURANÇA NÁUTICA



AGRUPAMENTO E ESCOLAS DE VAGOS Centro de Formação Desportiva de Desportos Náuticos	
Professores do CFD-DN do AE Vagos	Paulo Jorge de Albuquerque Martins Branco Manuel de Jesus Nogueira

PARTE I

Apresentação do Centro de Formação Desportiva

1 – Caracterização do CFD

Vagos é um concelho do litoral-sul do distrito de Aveiro, com cerca de 10 Km de costa atlântica e com 2 braços da Ria de Aveiro (o Canal de Mira e o Rio Boco) que atravessam transversalmente o concelho, criando ótimas condições para as atividades náuticas.

O Centro de Formação Desportiva de Desportos Náuticos do Agrupamento de Escolas de Vagos foi aprovado em julho de 2015 (funcionando conjuntamente com o Agrupamento de Escolas da Gafanha da Nazaré), tornando-se autónomo em agosto de 2016.

Tendo a sua sede na Escola-Sede do Agrupamento de Escolas de Vagos, o CFD desenvolve as atividades náuticas – sobretudo a Canoagem e o Paddle - no Rio Boco, tendo um Centro Náutico situado a cerca de 750 metros das duas principais Escolas (EB 1,2,3 e Escola Secundária), sendo muito fácil a deslocação da totalidade das turmas (cerca de 2000 alunos) ao Centro Náutico (15 minutos a pé).



2 Caracterização dos parceiros

- ✓ Câmara Municipal de Vagos
- ✓ Associação de Surfistas de Vagos
- ✓ Clube de Surf da Vagueira

- ✓ Agrupamentos de Escolas da Gafª. da Nazaré e da Gafª. da Encarnação
- ✓ Bombeiros Voluntários de Vagos
- ✓

3 Caracterização dos recursos

3.1 Recursos humanos

- ✓ Coordenador do CFD – Paulo Branco
- ✓ Professores de apoio às atividades – Manuel Nogueira; Paulo Pires; Vera Alves; Pedro Mota; Isabel Anjos; Carlos Caramelo; Francisco Lemos; António Rocha; Marta Oliveira; José Moitinho; Ana Santos.
- ✓ Funcionários Não Docentes de apoio às atividades– Armando Mouro; Fernando Mouro.

2

3.2 Recursos materiais

- ✓ Barco de apoio Quicksilver (3,10m), com motor Mercury (6 CV).....1
- ✓ Coletes de Flutuabilidade.....47
- ✓ Pranchas de Paddle2
- ✓ Kayak K1 em fibra de vidro8
- ✓ Kayak K2 em fibra de vidro.....1
- ✓ kayak K2-500 (plástico)6
- ✓ kayak polo (plástico)..11
- ✓ Pagaías26

3.3 Instalações de armazenamento

Caracterização dos espaços de armazenamento identificando aspetos positivos e negativos no que diz respeito a facilitar a utilização:



- a) Foi criado o Centro Náutico de Vagos, através de Protocolo formalizado entre a Câmara Municipal de Vagos, o Agrupamento de Escolas de Vagos e a Associação de Surfistas de Vagos, localizado no Parque da Quinta do Ega, numa zona central da Vila de Vagos e próximo de um canal secundário, que dá acesso ao Rio Boco.
- b) Embora se preveja a construção de instalações definitivas, a candidatar durante 2016 ao Programa Pólis da Ria – Aveiro Litoral Pólis e a adjudicar

durante 2017, para concluir um ano após, o Centro Náutico funciona em instalações provisórias, compostas por 2 contentores de 30 pés e onde se guarda a quase totalidade dos equipamentos náuticos existentes.

3.4 Plano de água e acessibilidade

Atualmente, as atividades desenvolvem-se no Rio Boco que, no entanto, apresenta algumas condicionantes limitadoras da prática: i) a existência de marés, com grande amplitude que, na baixa-mar reduzem substancialmente o plano de água; ii) a existência de lodos, que apresentam os perigos correspondentes. Como fatores facilitadores das práticas de iniciação, referem-se i) a existência de um canal de acesso ao Rio (350 metros de comprimento, por 7 metros de largura) e as baixas profundidades (cerca de um metro, na baixa-mar).

Para o acesso à água temos duas possibilidades:

- Em frente ao Centro Náutico (apenas a cerca de 10 metros), inicia-se o canal anteriormente referido que, no entanto, só é navegável a meia maré, ou seja, durante 3 horas antes e após da preia-mar);
- Num pequeno cais flutuante situado no Rio Boco (a cerca de 500 metros do Centro Náutico), sempre navegável e utilizado sobretudo em períodos de maré baixa, com deslocação das embarcações por terra.



3.5 Meios técnicos de segurança

Caracterizar os meios disponíveis (ex.: coletes, cordas de resgate, boias, meios motorizados, etc.):



Coletes de Flutuação (S, M, L) 47



Coletes de Monitor 2



Cabos de Resgate (2 de 15m) 2



Barco semirrígido com motor de 6 cv 1

3.6 Outros materiais técnicos



Corta-ventos (S, M, L) 15



Saiotes 10



Vertedouros 20

Buzinas de Regata 1

Telefones móveis 2

Carrinho para transporte de kayaks..... 1

3.7 Plano de emergência / Pontos de encontro

A zona de prática, sendo plana e aberta, possui boas condições de visibilidade, permitindo manter controlo visual quase permanente, sobre todas as embarcações que se deslocam nos itinerários autorizados (Ponte da Água Fria, Cais das Folsas Novas), funcionando o Cais da Ponte da Fareja como local de encontro.

3.8 Campos de regata

De acordo com a indicações da Capitania do Porto de Aveiro, utilizam-se cerca de 3000 metros do Rio Boco, situados entre a Ponte de Água Fria e o Cais da Folsas Novas/Cais do Moliço, tendo o Cais da Ponte da Fareja como local central do percurso e como ponto de encontro.



4 Proposta de modelo de intervenção

O Centro de Formação Desportiva do Agrupamento de Escolas de Vagos, em função dos caiaques que possui, desenvolve, essencialmente, atividades de iniciação e de aperfeiçoamento/desenvolvimento nesta modalidade, havendo sempre, pelo menos dois professores do CFD e um funcionário não docente a enquadrar as atividades.

As atividades dividem-se em duas grandes vertentes:

4.1 Atividades de prática esporádica

Aberta a todos os níveis de ensino, desde o pré-escolar ao ensino superior (Programas de Férias, Deslocação das Turmas e Programas de Lazer, em fim de semana).

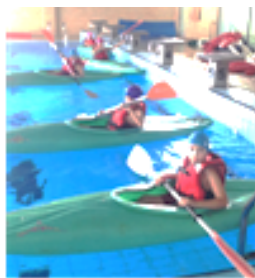


Nesta componente, que pretende a generalização das práticas náuticas à totalidade dos cerca de 2000 alunos do Agrupamento de Escolas de Vagos, assegura-se a deslocação de todas as turmas ao Centro Náutico, para tomada de contacto com a Canoagem, a experimentação e as primeiras experiências (duas vezes por turma, no início e no final do ano letivo), a realização de Programas de Férias na Páscoa (3 dias) e no Verão (20 dias, com 30% de atividades náuticas) e a abertura e dinamização do centro náutico aos fins de semana, através da Associação de Surfistas de Vagos.



A Natação funciona como pré-requisito das atividades náuticas, sendo abordada nos Currículos da Educação Física do 3º ano ao 12º ano, através da lecionação de um módulo específico de Natação, com uma aula semanal de duas horas, durante um período letivo.

Nesta dimensão, seguimos uma progressão de 3 fases: a) utilização áreas confinadas e fechadas (a Piscina para uma primeira abordagem técnica à Canoagem); b) utilização de áreas confinadas e abertas (o Canal da Quinta do Ega, com 350 metros de comprimento por 7 de largura e 1 metro de profundidade); c) utilização de áreas abertas (o Rio Boco, depois de ultrapassadas as fases anteriores).



Utilizam-se procedimentos semelhantes para os programas desenvolvidos nas férias de Páscoa e Verão, bem como para os programas de Canoagem de lazer, desenvolvidos aos fins de semana, sob responsabilidade da ASV.

4.2 Atividades de formação ao nível dos grupo-equipas do Desporto Escolar

No caso dos alunos que integram os grupo-equipa do Desporto Escolar, a abordagem é a mesma que no ponto anterior, no entanto com um nível de exigência técnica muito maior para cada tarefa. Através dos exercícios propostos pretendemos dotar estes alunos de competências técnicas que lhes permitam evoluir muito mais, sentindo-se confiantes e seguros nos vários tipos de Canoagem que lhes propomos.

Também ao nível da segurança, dotamos estes alunos de técnicas que lhes permitam efetuar resgates tanto dos colegas, como a eles próprios e, nesta vertente das nossas atividades, os alunos mais velhos/mais experientes desempenham um papel fundamental, de transmissão de todos os princípios que defendemos dentro do grupo e em cada tarefa, motivando constantemente os principiantes menos experientes.

5 Estratégias de desenvolvimento das modalidades náuticas

O Centro de Formação Desportiva do AE Vagos tem (e terá) a Canoagem como principal modalidade náutica a desenvolver devido, sobretudo, às condições naturais e à grande acessibilidade desta modalidade; no entanto, pretende alargar a sua ação a outras modalidades náuticas, designadamente à Vela, ao Surf e ao Remo.

Quanto ao Surf, terá já este ano letivo o seu início, através do funcionamento de um Grupo-Equipa do Desporto Escolar, sob responsabilidade da Professora Vera Alves e com protocolo com o Clube de Surf da Vagueira, que assegurará o know-how específico e a transferência progressiva para o setor federado.

Quanto à Vela, asseguraremos a cedência de 2 barcos Optimist, por parte do CFD da Gafanha da Nazaré e criaremos um primeiro núcleo de prática, embora com consciência das condições pouco favoráveis do Rio Boco (pouca profundidade).

Quanto ao Remo, será objeto de expensão no próximo ano, com protocolo com o Clube dos Galitos de Aveiro.

Por fim, pretende-se desenvolver um Curso de Formação de Treinadores de Canoagem de Grau 1, com dupla certificação para os Sistemas Educativo e Desportivo), destinado aos professores do AEV, do AE da Gafanha da Nazaré e doutras Escolas próximas.

Para concluir e face aos meios de que dispomos e ao plano de água onde trabalhamos o próximo passo terá que passar, inevitavelmente, pela aquisição de novas

embarcações para dotar este CFD de uma melhor capacidade de dar resposta a todas as solicitações, garantindo sempre as melhores condições de segurança.

PARTE II

7

Definição e Execução de uma Política de Segurança Náutica

A estreita relação de Portugal com o mar está documentada em, praticamente, toda a História do País, tendo atingido o seu valor máximo nos Séculos XIV a XVI com a epopeia dos Descobrimentos e da expansão portuguesa pelo mundo e ficando Portugal, desde aí, conhecido por ser um país de marinheiros.

Portugal, como país mediterrânico, apresenta excelentes condições para as práticas náuticas realizadas quer nas águas interiores de rios e albufeiras, quer na extensa costa marítima que, a par de um clima acessível, permitem a existência de largos milhares de praticantes, de lazer e de competição, ao longo de todo o ano.

Mas as atividades náuticas, paralelamente aos efeitos benéficos que proporcionam aos seus praticantes, apresentam um risco potencial, resultante da ação exercida em planos de água abertos e com elevado grau de incerteza, que importa prever e controlar.

Por essa razão, torna-se necessário que os 41 Centros de Formação Desportiva de Desportos Náuticos à data existentes no País, que mobilizaram em 2015/2016 mais de 50.000 praticantes, atuem em prevenção, antecipando eventuais perigos e possíveis acidentes e evitando o mais possível acontecimentos negativos, que colocariam em causa todo o Projeto.

É nestes termos que todos os Centros de Formação Desportiva do Desporto Escolar foram convidados a definir e a executar políticas ativas de Segurança, elaboradas e coordenadas pelos respetivos Responsáveis Técnicos de Segurança (com base numa matriz comum de formação definida pela Faculdade de Motricidade Humana) e aplicadas por todos os Professores (e outros Técnicos) que acompanhem as atividades náuticas.

Ponto prévio – Definição de SEGURANÇA

Segurança é entendida como uma propriedade emergente dos sistemas sócio-técnicos complexos, com impacto de decisão ao nível de todos os atores do sistema e não só dos decisores da linha da frente, isto é, pelos professores e outros técnicos que

acompanham e orientam as atividades náuticas e que visa garantir a proteção dos executantes, durante a realização duma atividade.

1 - Contexto de Intervenção do CFD do AE Vagos:

Centro Náutico provisório composto por 2 contentores de 6 metros e uma arrecadação subterrânea, com 16 caiaques de aprendizagem, 10 caiaques de competição (8 K1, 1 K2 e 1 K4) e duas pranchas de Paddle.

Modalidade principal – Canoagem, praticada sobretudo num canal com 400 metros de comprimento, por 6 de largura e profundidade média de 1,30 metros, ocupando excecionalmente o canal principal do Rio Boco, em Vagos.

2 – Equipamentos e outros meios de Segurança existentes no Centro Náutico

Lista com números de emergência afixados no contentor

Lista com números de telefones de alunos/Encarregados-Educação dos Grupos-Equipa.

Lista com números de telemóvel de Professores e Auxiliares em serviço no CFD

Extintor

Caixa de Primeiros Socorros

Água corrente potável

Barco de apoio (semi-rígido com motor de 6Cv), com gancho rápido para reboque.

Coletes Auxiliares de Flutuabilidade (47)

Bóia de Salvação DC 740

Cabo de 8mm, com pinha, para lançar

Telemóveis (um por professor)

3 – Seguros

- a) Seguro Escolar, relativo às deslocações (casa-Escola-Posto Náutico e regresso) e à prática da atividade (desde que inscrita no PAA e/ou aprovada pelo Conselho Pedagógico), abrangendo professores, funcionários e alunos
- b) Seguro de responsabilidade civil relativo ao barco de apoio
- c) Seguro de responsabilidade civil relativo às instalações do Centro Náutico.

4 – Procedimentos relativos à prática da atividade

- a) Deslocação até ao Centro Náutico – Cumprir os requisitos legais
- b) Chegada – Arrumar os seus bens pessoais no espaço definido
- c) Explicação das atividades a realizar (de natureza técnica, organizacional e de segurança): explicação sobre o funcionamento básico de cada embarcação, formação de grupos de prática e explicação das regras de segurança; verificação do cumprimento dos requisitos de equipamento individual.

- d) Transporte e deslocação de equipamentos náuticos (definição de regras e de tarefas e criação de equipas)
- e) Prática da atividade
- f) Lavagem, transporte e arrumação dos equipamentos náuticos (definição de regras e de tarefas e criação de equipas).
- g) Preparação para a saída do Centro Náutico

5 – Normas de Segurança

- a) Equipamento individual - Calçado e colete de flutuabilidade (obrigatórios), acrescidos de boné, protetor solar e roupa adequada ao estado do tempo.
- b) Manutenção dos acessos ao plano de água livre de impedimentos
- c) Utilização do barco de apoio – Facultativa, quando a atividade decorrer no canal secundário e obrigatória, quando decorrer no canal principal do Rio.
- d) Identificação prévia das competências aquáticas dos praticantes (“saber nadar”).
- e) Definição das condições de realização da atividade: delimitação dos espaços de prática (referência a correntes e ventos, do momento); definição do tempo de prática, do sinal para regressar (apitos), do pedido de ajuda e do ponto de encontro.

6 – Levantamento prévio de situações de risco e atuação

- a) Possibilidade de corrente forte no canal principal do Rio
- b) Existência de zonas de lodo – delimitar essas zonas e definir como atitudes de proteção, deitar e pedir ajuda
- c) Possibilidade de ferir os pés no fundo do Rio – utilizar calçado.
- d) Possibilidade de avaria do motor do barco – utilização dos 2 remos auxiliares.
- e) Possibilidade de arrefecimento do corpo, por baixa temperatura ambiente, ou da água – utilização preferencial de fato isotérmico, ou outra roupa adequada.
- f) Possibilidade das embarcações se virarem – Procurar manter o controlo visual, navegar em grupos de duas ou mais embarcações e cumprir procedimento específico (tentar virar a embarcação, segurá-la e pedir ajuda).

7 – Atividades Pontuais

Pelo facto de serem alunos desconhecidos, reforçar cuidados nos seguintes aspetos:

- a) Equipamento pessoal (existência e colocação correta).
- b) Níveis de desempenho na adaptação ao meio aquático, identificando alunos com maiores dificuldades e limitando as suas condições de prática
- c) Espaços de prática (limitado ao canal secundário do Rio Boco e apenas à zona de entrada, para alunos que não sabem nadar))

8 - Procedimentos de Verificação/Inspeção/Higienização

- a) Inspeção do barco de apoio
- b) Verificação das validades dos seguros
- c) Higienização sumária dos coletes após a prática diária; higienização total, com a periodicidade mensal.
- d) Verificação da validade do extintor
- e) Verificação da operacionalidade das embarcações

8.1 – Verificação/Inspeção do Barco de apoio

- a) Nível de gasolina
- b) Palamenta: 2 remos; vertedouro; cabo de reboque com gancho rápido; cabo de lançamento com pinha; colocação das válvulas de vedação; bomba de ar e mangueira; ferro de fundear; pressão nos flutuadores.
- c) Documentos: livrete; seguro; documento de isenção de taxas.

8.2 – Cuidados prévios a ter

- a) Colocar o motor a trabalhar “ao ralenti” durante 2 a 3 minutos.
- b) Soltar o cabo de ligação barco/reboque antes do acesso à água

9 – Procedimentos para retirar um aluno para o barco, após viragem da canoa

- a) Aproximar o barco contra o vento ou corrente
- b) Desligar a rotação da hélice
- c) Apanhar o aluno pelo pulso e tornozelo e puxar para o barco
- d) Passar o gancho de reboque pela pega do caiaque (se tiver) e rebocar ou,
- e) Subir o caiaque para o barco e retirar a água com o vertedouro

10 - Registo de Acidentes/Incidentes

- a) Realização de registos de acidentes incidentes, definidos por categorias

11 – Recursos Humanos do CFD

O CFD, como serviço integrante do Agrupamento de Escolas de Vagos insere-se na respetiva estrutura hierárquica, tendo a colaboração de um conjunto de profissionais, responsáveis pelas organização e realização das atividades.

11.1 – O Diretor e Presidente do Clube do Desporto Escolar

Sendo, nos termos a legislação, o responsável máximo pelo Agrupamento de Escolas, compete-lhe a aprovação de toda a estrutura documental do CFD e a supervisão geral dos procedimentos.

11.2 – Os Diretores Técnicos de Segurança

- a) Qualificação: Frequência, com aprovação, de Curso Segurança em Atividades Náuticas
- b) Funções: i) Elaboração de Plano de Segurança do CFD; ii) Divulgação do plano de segurança junto de todos os públicos-alvo (dirigentes políticos e educativos, professores, pais e encarregados de educação, alunos e outros técnicos com intervenção no CFD; iii) Coordenação da implementação do Plano de Segurança; iv) Avaliação do Plano de Segurança do CFD. e sua eventual reformulação.
- c) Funções operacionais: i) Organizar e manter atualizado um sistema de registos; ii) Assegurar a formação de professores e de outros técnicos na área da Segurança; iii) Acompanhar a ação dos professores.
- d) Verificação de marés, correntes e meteorologia e informação aos restantes elementos.

11.3 – O Coordenador Técnico do CFD

Tem funções de coordenação técnica reguladas pelo Regulamento Interno do CFD do AEV, devendo os critérios de Segurança prevalecer sobre todos os outros.

11.4 – Os Professores e Treinadores

Compete-lhes a intervenção técnica, compatibilizada com critérios de Segurança, designadamente:

- a) Manter os alunos contados, antes, durante a atividade (em várias fases) e no final.
- b) Permitir a entrada das embarcações na água, só depois de conferir o equipamento individual e a situação das embarcações;
- c) Não permitir brincadeiras na água (embate de embarcações, virar propositadamente na água, mergulhar, atirar objetos, etc), adotando como castigo o aviso/repreensão, seguida da ordem de saída da água e a participação disciplinar, em situações mais graves

11.5 – Os Colaboradores de apoio

Compete-lhe a intervenção complementar dos docentes, designadamente:

- a) Controlo dos alunos e do equipamento, durante a atividade.
- b) Supervisão da deslocação dos equipamentos náuticos e seu manuseamento e limpeza.
- c) Limpeza das instalações do Centro Náutico e coletes.
- d) Reportar ao docente coordenador da atividade, qualquer facto que coloque em causa a segurança e o bom funcionamento da atividade.

12 – Formação

No Plano Anual de Formação, haverá obrigatoriamente Ações sobre Segurança.

13 – Divulgação

As informações relativas à segurança deverão ser afixadas no painel do Centro Náutico e objeto de divulgação e consulta, por parte de todos os alunos utilizadores.

14 – Plano de Emergência

- a) Ativação - Em situações a que o Plano de Segurança não consiga responder com os meios internos, é ativado o Plano de Emergência, sendo contactadas as entidades Direção do AEV, BVV e GNR.
- b) Competência para ativar o Plano de Emergência (elementos presentes no local, por ordem decrescente): Direção do AEV, Coordenadores de Segurança, Coordenador Técnico, Professores ou elementos de apoio.

ANEXOS

Anexo 1 – Listagem e contactos dos Encarregados de Educação dos Grupo-Equipa

a) Grupo-Equipa de Canoagem

João Pedro Alves –	6ºB		
Mário Ferreira	6ºB		
Gonçalo Simões	6ºA		
Mariano Dias	6ºA		
Lara Filipe	6ºF		
Breno Oliveira	6ºF		
Ari Oliveira	6ºF		
Matilde Abreu Silva -	6ºD		
João Pedro Jorge	6ºD		
Camila Oliv. Teixeira-	6ºD		
Bruno Campanudo	5ºG		
Fábio Campanudo	-5ºG		
Daniel Resende	6ºF		
João Alexandre Matias	6ºF		
Marissol Lemos	6ºD		

Inês Ferreira Julião –	6ºB		
Lucas Ré Cardoso	5ºF		

b) Grupo-Equipa de Surf

Matias Rocha Pereira	8ºC		
David Marques Almeida	12ºA		
Catarina Dá Mesquita	6ºD		
Guilherme Silva Fernandes	12ºA		
Kevin Jesus Regalado	12ºA		
Alice Kirylyuc Chernaya	10ºA		
Jéssica Noronha	10ºC		
Filipe Pereira	9ºD		
Lourenço Gravato	5ºB		
João Soares	IPSB-10º		
Gonçalo Julião	IPSB-10º		
Tomás Arroja	ESMS-		
João Rocha	5ºC		
Afonso Acabado	5ºC		
Diogo Simões	5ºB		

Anexo 2 – Contactos de Emergência

Instituição	Contacto telefónico	Contacto eletrónico
Escola Secundária de Vagos		
Diretor do AE Vagos		
Coordenador CFD do AE Vagos		
Câmara Municipal de Vagos		
Bombeiros Voluntários de Vagos		
Guarda Nacional Republicana		
Centro de Saúde de Vagos		
INEM		
Capitania do Porto de Aveiro		
Sub-Diretor do AE Vagos		

Anexo 3 – Seguros

Seguro	Validez	Coberturas
Seguro Escolar		
Seguro Responsab. Civil Barco		
Seguro Resp.Civil Centro Náutico		

Anexo 4 – Inspeções

Equipamento	Validade	Observações
Barco de apoio		
Extintor		

Anexo 5 – Verificações de Equipamentos e limpezas e reparações profundas

	Dez.16	Mar17	Jun17	Set17	Dez17	Mar18	Jun18	Set18	Dez18
Coletes									
Embarcações									

Anexo 6 – Ficha-síntese relativa à adaptação dos alunos ao meio aquático (“saber nadar”)

Alunos sem autonomia aquática	Tarefa

Obs. 1-Todos os alunos deverão ter autonomia e adaptação ao meio aquático, devendo “saber nadar” pelo menos 25 metros – sendo esse diagnóstico realizado antes da aula de Canoagem; 2-Caso o aluno não tenha autonomia, mas pretenda realizar a atividade, poderá ser prescrita uma tarefa simples e de risco controlado, em zona pouco profunda do canal.

Anexo 7 – Registo de acidentes/incidentes

[illegible]