



## Ficha 13b

# Atividades Náuticas: Mar aberto, Perigos escondidos

### TIPOS DE ONDA

#### Onda Mergulhante:

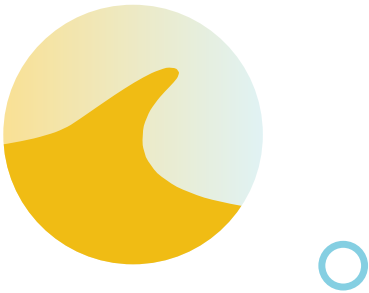
- Rebenta com uma força enorme;
- Facilmente atira um nadador para o fundo do mar;
- Ocorre na maré baixa.





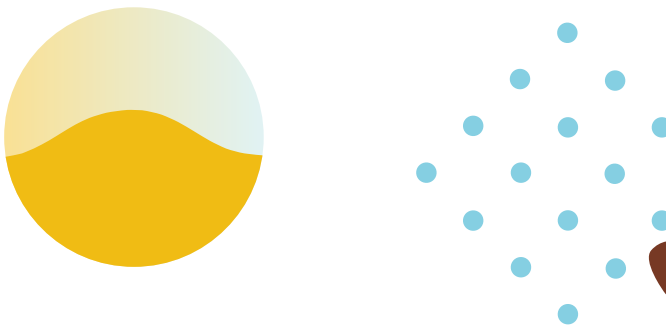
## Onda Progressiva:

- ⦿ A crista da onda rebenta mesmo à sua frente;
- ⦿ Aparece-nos na vazante;
- ⦿ Corrente transporta o nadador para longe da praia.



## Onda Espraiada:

- ⦿ Rebenta na linha da praia;
- ⦿ Praias muito profundas;
- ⦿ Tem muita força e arrasta o nadador para o fundo.



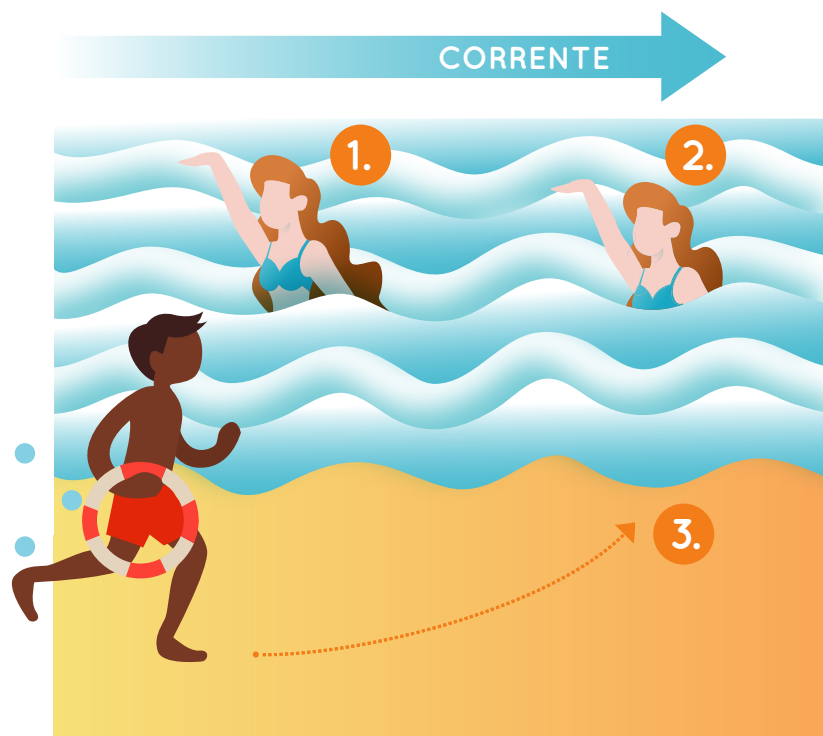
## TIPOS DE CORRENTES DE MARÉ

- ⦿ Ocorre quando a maré se encontra na enchente e na vazante;
- ⦿ Arrasta o nadador, ou o que esteja na água, para longe da praia aquando da vazante e lateralmente ou para longe na enchente, muito comum nos rios com forte corrente.

## CORRENTE DE MAR

- ⦿ Acontece devido ao retorno ao mar da água das ondas;
- ⦿ Frequentes em praias em que o fundo é muito pronunciado (gradiente) onde facilmente e em poucos metros ficamos “sem pé”.

## PROCEDIMENTO DE AÇÃO PARA RESGATE DO NADADOR

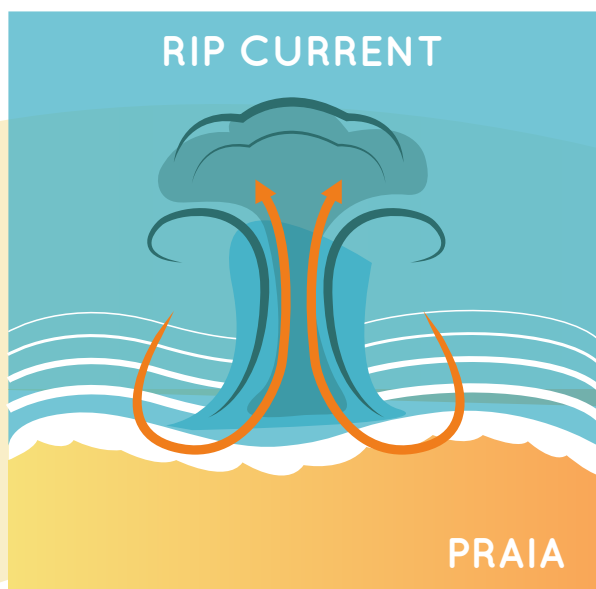


1. Posição inicial da vítima
2. Posição da vítima após alguns minutos
3. Entrada na água



## AGUEIROS GOLA OU RIP CURRENTS

- São correntes muito perigosas para quem está dentro de água;
- A água encontra sempre o seu equilíbrio próprio, isto é, após várias ondas rebentarem na praia, a água retorna pelo local que lhe oferece menor resistência (como está representado nas figuras seguintes).



## COMO SAIR DE UM AGUEIRO:

1. Manter a calma, não nadar contra a corrente, pois nem sempre nadar em direção à terra é a saída mais fácil;
2. Aproveita o sentido da corrente afastando-te lateralmente desta até não sentires o seu efeito;
3. A partir daí já podes nadar para terra ou mesmo andar a pé porque dos lados do agueiro formam-se bancos de areia e a profundidade é menor.

## E TOMA ATENÇÃO... NÃO HESITES EM PREDIR AJUDA



## COMO DEVES RECONHECER UM AGUEIRO:

1. A cor da água é mais escura devido ao arrastamento e levantamento da areia do fundo;
2. As ondas são maiores e mais fortes dos dois lados da corrente;
3. Agitação da água, ao centro quando à volta é lisa.

Uma parceria com:

