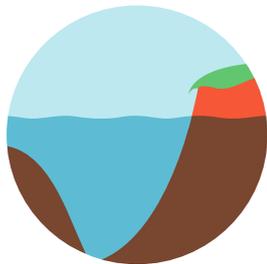


## Ficha 13c

# Atividades Náuticas: Rias, Lagoas e Albufeiras, Perigos Escondidos

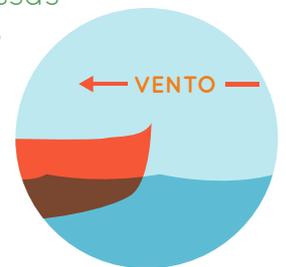
### BURACOS OU FUNDÕES

Nas albufeiras ou lagoas existem muitos buracos ou fundões que por se encontrarem pouco visíveis podem causar graves problemas a quem se desloca a pé dentro de água ou desce de uma qualquer embarcação. Deves pois ter a máxima atenção nas zonas em que andas de pé na água e nas zonas que te servirão como canal de acesso à margem para saíres da tua embarcação.



### O VENTO

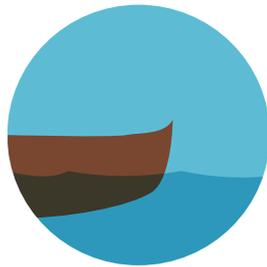
Outra das dificuldades que podemos apanhar e sem aviso prévio é o vento, pois ele pode-nos empurrar para bem longe da margem dificultando assim o teu regresso. É de maior preocupação se estiveres a utilizar meios auxiliares de flutuação como as nossas tão tradicionais jangadas ou bóias.



# Ficha 13c Rias, Lagoas e Albufeiras, Perigos Escondidos

## NEVOEIRO

Deves ter sempre em atenção a possíveis alterações do tempo que possam ser propícias ao aparecimento de nevoeiro, pois ele acarreta uma enorme dificuldade. O não saberes ou teres muita dificuldade em saberes a tua verdadeira posição, pode arriscar o sucesso da actividade e colocar todos os participantes em verdadeiro perigo.



## ROCHAS OU PONTÕES

Estes são lugares maravilhosos para dar os nossos saltos para a água. Deves ter em atenção nestes saltos, pois no verão a superfície de lagos e das próprias barragens aquece com alguma facilidade, o que leva a que a água quente suba e a água fria desça. A partir dos 2 metros de profundidade a diferença de temperatura da água pode ser mais de 10 graus, passando-se rapidamente dos 22, 23 graus à superfície para uns 12 ou 13 graus ou mesmo menos. Em termos práticos deves ter uma particular atenção aos saltos para a água, pois após um simples salto poderá ocorrer um desmaio causado pelo choque térmico, podendo provocar um afogamento em profundidade.

Uma chamada de atenção muito especial para a possibilidade de existência de baixios ou rochas, que não se conseguem ver dentro de água e que podem provocar acidentes graves.



## MARÉS

Se estiveres a viver a tua aventura marítima, deves ter em atenção que se de manhã estavas com o nível da água pela cintura, ao meio da tarde podes mesmo ter a água acima da tua altura derivado ao facto de estar na PREIA-MAR e deves portanto ter uma atenção redobrada aquando das entradas na água ou saídas das embarcações.



## RECOMENDAÇÕES

Lógico que, apesar de não ter sido referido em nenhum dos pontos anteriores, deves sempre utilizar os coletes de salvação e sempre ajustados ao corpo (nunca desapertados) quando vais entrar na água ou quando te aproximas da

mesma. Todos estes conselhos são um auxílio a teres em conta, mas nunca é demais lembrar-te que sempre que exista exposição prolongada ao Sol, deves beber muita água, para não desidratares, e colocar um chapéu é sempre importante assim como o protector solar.



Uma parceria com:

