

# PROGRAMA REMAMA

PROTOCOLO PARA DESVIRAR

O DRAGON BOAT



# **NOÇÕES BÁSICAS DE SEGURANÇA PARA TREINOS E COMPETIÇÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS**



**1º EDIÇÃO 2023**

Christian Klausener

Denis Fidelis

Sergio Pietro

Fernanda Gregório

Aline Gurgel

## SUMÁRIO

Introdução.....

Virada do barco Dragão.....

Em caso de emergência - Barco Virando.....

Em caso de emergência – Procedimento para desvirar o barco na água.

Técnica nº 1 desvirar por baixo do barco

Técnica nº 2 desvirar por meio de alavanca com corda

Em caso de Emergência – Procedimento para subir no barco da água....

Orientações gerais.....

## INTRODUÇÃO



Este documento tem como objetivo estabelecer as diretrizes de segurança do Programa Remama, durante a realização de aulas e competições esportivas em âmbito nacional e internacional. Seu princípio norteador é o de que todas as pessoas envolvidas nas atividades práticas no programa tenham a responsabilidade fundamental de tomar os cuidados necessários para evitar danos a si mesmos e a terceiros, resultantes de seus atos ou omissões. A finalidade deste protocolo é a informação e divulgação dos cuidados mais comumente necessários para a prática saudável da modalidade.

Na Raia de remo e canoagem da USP, dificilmente, poderá ocorrer o fato de virarmos o barco. Mas, algumas vezes, ocorrem ventos repentinos, muitos fortes, que se canalizam ao longo da raia, dificultando as curvas, principalmente. Outra situação em que pode acontecer é no abalroamento com outras embarcações ou no atracamento (pontão de embarque e desembarque).

Em vista disso, testamos e experimentamos, na prática, a situação de virar e desvirar o barco Dragon Boat, e duas técnicas foram propostas e apresentadas por meio desse

protocolo. Também apresentamos uma maneira de se entrar na embarcação dentro da água, após a desvirada do mesmo. Essa técnica é mais complicada, pois requer uma boa coordenação da equipe. Ela seria aplicável em função de se remar em outros lugares onde não se teria nenhum recurso de apoio. No caso na Raia, temos sempre uma lancha a disposição para esses fins. E em virada de qualquer embarcação, os outros remadores que estão na raia, sempre avisam os professores para a necessidade de resgate. É um procedimento de segurança que está acordado com todos os clubes e usuários.

Todas as recomendações de segurança (protocolo de segurança) devem ser lidas antes desse Protocolo.

## **VIRADA DO BARCO DRAGÃO**

Virar o barco Dragão é um problema, pois são várias remadoras caindo uma sobre a outra, o que pode causar acidentes, e algumas pessoas podem ficar debaixo do barco emborcado e os remos caírem na água, ferindo alguém. Nesse caso, a calma das remadoras é essencial e a organização das lideranças é fundamental para a segurança de todos. A necessidade de todas as remadoras saberem nadar é de extrema importância, tendo em vista que é uma atividade na água, e nem sempre iremos remar somente na raia, mas também em outros locais de águas mais abertas.

Nesse sentido, pedimos a todas para nadarem regularmente, para não perder o fôlego e as habilidades natatórias. Para tanto, serão programados, pelos professores, testes de natação e verificação do controle emocional a cada semestre. Isto permitirá a definição de função e posição de apoio, dar a segurança, conforme a agilidade e condições natatórias para desvirar a embarcação, retirar a água e subir no barco. Essas informações e os testes estão em outro protocolo (Protocolo de testes de natação, sobrevivência e resgate).

Boa leitura a todos.

## **EM CASO DE EMERGÊNCIA – BARCO VIRANDO**

### **Em Caso de Emergência – Procedimentos para desvirar o barco na água**

- *Somente se tentará desvirar o barco se as remadoras já passaram anteriormente pelos testes de natação e sobrevivência na água. Onde será definido o cargo e a*



posição de algumas no grupo (ver protocolo de testes natação, sobrevivência e resgate).

- O Técnico ou caso contrário a capitã, deverá assumir a coordenação para desvirar o barco.
- Se tentará desvirar o barco pela técnica nº 1 (por baixo do Barco). Caso não consiga utilizará a técnica nº 2 (alavanca com corda).

#### **Técnica nº 1 - desvirar por baixo do barco:**

- O líder (técnico ou capitã) deverá definir/escolher 3 ou mais das melhores nadadoras para desvirar o barco. Elas deverão estar distribuídas ao longo do barco, e estarem do mesmo lado (bordo do barco) e todas viradas para o mesmo lado (olhando para a proa ou para a popa), olhando na direção do líder. Ele deverá informar de que lado o barco deverá ser desvirado (direita ou esquerda).
- Antes da desvirada do barco o líder deverá solicitar a todas as remadoras que se afastem do barco por segurança, principalmente no local do suporte do leme e nos locais da cauda e da cabeça do dragão se estiverem preso na embarcação.
- Ao comando dele, as escolhidas para desvirar o barco, deverão entrar debaixo do barco e respirando no bolsão de ar, abrir os braços e segurar com as mãos as bordas do barco.
- A última pessoa que estiver debaixo do barco irá comandar a desvirada, informando o braço que afundará a borda do barco (se apoiando nela) e qual braço que levantará a outra borda. E na contagem até três, todas elas, simultaneamente, realizarão o movimento de alavanca para desvirar o barco.
- No desvirar o barco as remadoras devem contornar o barco e voltar as suas devidas posições (lado esquerdo e lado direito). E segurar as bordas do barco para equilibrar o mesmo e não voltar a emborcar.
- A retirada da água será feita com os baldes que estão nos compartimentos fechados.
- O Técnico e a capitã subirão dentro do barco, deitando na borda, e retirarão a água do barco com os baldes.
- Ver o vídeo Desvirada Técnica 1 no link: <https://youtu.be/HkUD7G1kcFI>

#### **Técnica nº 2 - desvirar por meio de alavanca com corda:**



- O líder (técnico ou capitã) deverá definir/escolher duas das remadoras que nadem melhor e serem mais ágeis para o procedimento de desvirar o barco pelo auxílio de cordas. Elas deverão ficar uma no banco 3 e a outra no banco 7 e estarem do mesmo lado (bordo do barco). Elas deverão soltar as cordas fixadas debaixo do banco e jogar a outra ponta da corda (solta) por cima do casco do barco. Passar para o outro lado do casco (Por baixo do barco ou contornando-o), segurar a alça da corda com as duas mãos, apoiar os pés no casco do barco
- Antes da desvirada do barco o líder deverá solicitar a todas as remadoras que se afastem do barco por segurança, principalmente no local do suporte do leme e nos locais da cauda e da cabeça do dragão se estiverem preso na embarcação.
- Ao comando dele, as duas escolhidas para desvirar o barco, deverão tracionar a corda para fazer uma alavanca.
- No desvirar o barco as remadoras devem contornar o barco e voltar as suas devidas posições (lado esquerdo e lado direito). E segurar as bordas do barco para equilibrar o mesmo e não voltar a emborcar.
- A retirada da água será feita com os baldes que estão nos compartimentos fechados.
- O Técnico e a capitã subirão dentro do barco, deitando na borda e retirarão a água dentro do barco com os baldes.
- Ver o vídeo Desvirada Técnica 2.

### **Em Caso de Emergência - Procedimentos para entrar no barco na água**

- Serão utilizadas nestas situações as duas escadas de corda alocadas nos compartimentos fechados da popa.
- As pontas das escadas serão prezas por baixo dos banco 5 e 4, prendendo o mosquetão na alça.
- Cada escada será preza uma no lado direito e a outra do lado esquerda do banco 5/4, cada uma portanto de cada lado do barco. O outro lado da escada ficará na água, na lateral do barco.
- A entrada a bordo deverá ser realizada, portanto, pelo meio do barco (parte mais larga do barco), utilizando-se das escadas em ambos os lado do barco.



- *A entrada a bordo deve ser realizada de forma simultânea para manter o barco equilibrado. Nas respectivas escadas, as remadoras de Bombordo (lado esquerdo) e a de Boreste (direita), simultaneamente, sobem degrau a degrau, até conseguirem sentar no banco. As outras remadoras matêm o equilíbrio, segurando nas bordas do barco.*
- *O controle da subida das duplas, degrau por degrau, será feito sob o comando de uma das duplas.*
- *A entrada a bordo será realizada primeiramente pelas duplas das extremidades do barco ou seja: bancos 1-10, a seguir duplas dos bancos 2-9, 3-8, 4-7.*
- *As entradas no barco são sempre a partir das extremidades para o centro. As duplas entram pelo banco 5, em seguida se deslocam banco a banco, antes da entrada de outras duplas até seus respectivos bancos.*
- *A última dupla a entrar será o Timoneiro e o Tamborista. Estes deverão entrar e se deslocar pelo centro do barco até a popa e a proa respectivamente.*

## **ORIENTAÇÕES GERAIS**

- *Entrega do Manual de orientação de segurança com as diretrizes de comando de voz, dentro do barco (protocolo de segurança): para os monitores/professores, (pelo coordenador da EEFUUSP) e para as remadoras, pela coordenação administrativa do Remama, ao entrarem no projeto.*
- *Os técnicos, regularmente, devem programar a simulação da virada do barco (emborcamento) e fazerem perguntas sobre os procedimentos.*
- *Os técnicos, que farão os testes de natação, deverão definir as funções de algumas remadoras para o caso de virar o barco. Na simulação do emborcamento, deverão fazer perguntas sobre os procedimentos de segurança.*
- *Entrega do Protocolo de desvirar o Dragon Boat para os monitores/professores, (pelos coordenadores da EEFUUSP) e para as remadoras, pela coordenação administrativa do Remama, ao entrarem no projeto.*

