

Natação e Praias ao melhor nível

"O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear"



23 de Maio de 2007

Natação e Praias ao melhor nível

Prelector:
Paulo Anastácio 1

”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

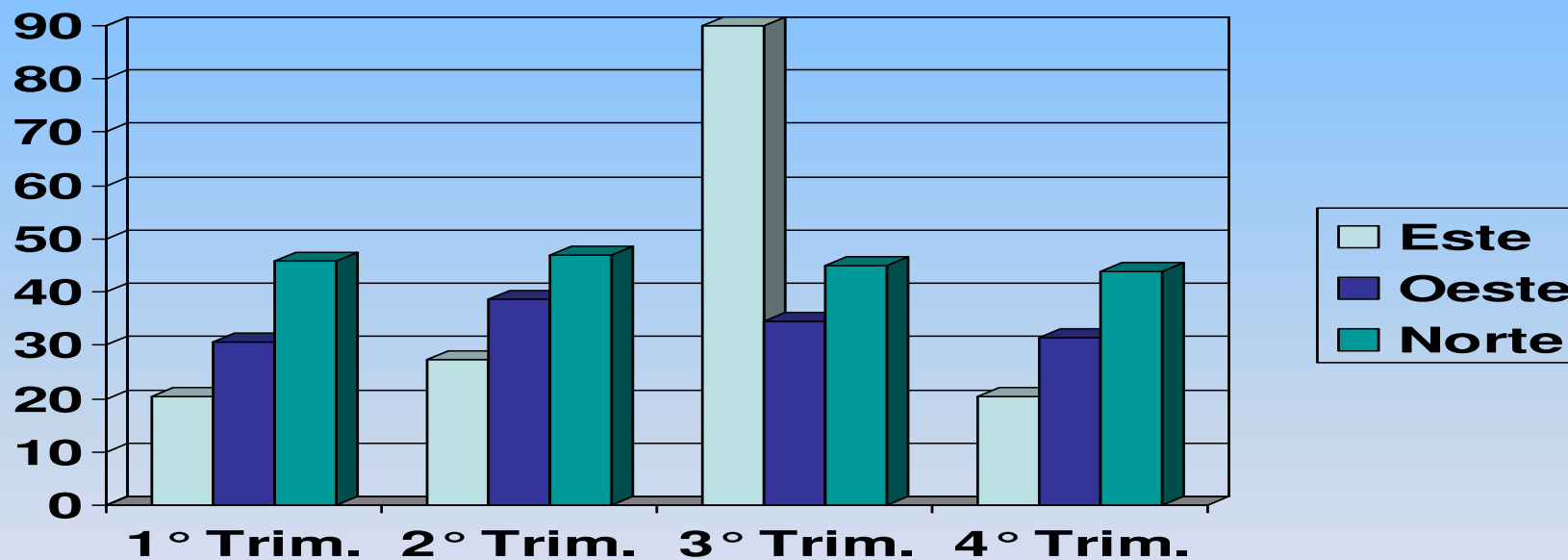
OBJECTIVOS GERAIS:

- Dados Estatísticos;
- Enquadramento Legal e actual Estrutura de Responsabilidades;
- Identificar as principais Regras e Conselhos de Segurança na praia;
- Reconhecer quais os “Perigos de Verão”;
 - O que Evitar?
 - O que Fazer?
 - Como Evitar?

Natação e Praias ao melhor nível

"O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear"

DADOS ESTATÍSTICOS:



”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

ENQUADRAMENTO LEGAL:

- Decreto-lei n.º 42 305 c/ redacção dada no decreto nº 49 007, 13 Maio 1969.
- Decreto-lei nº 129 de 7 Julho de 2006.
- Decreto-lei nº 96-A-06 de 2 Junho de 2006.
- Decreto-lei 100/2005 de 23 de Junho de 2005.
- Decreto-lei 44/2004 de 19 de Agosto de 2004.

”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

Decreto-lei n.º 42 305 c/ redacção dada no decreto nº 49 007, 13 Maio 1969.

Define o Regulamento de Assistência aos Banhistas nas Praias.

Decreto-lei nº 129 de 7 Julho de 2006.

2ª alteração ao decreto-lei 44/2004 de 19 de Agosto de 2004, vem adiar a entrada em vigor do respectivo decreto-lei, ainda por falta de regulamentação definitiva.

Decreto-lei 100/2005 de 23 de Junho de 2005.

1ª alteração ao decreto-lei 44/2004 de 19 de Agosto de 2004, por falta de regulamentação deste último.

”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

Decreto-lei nº 96-A-06 de 2 Junho de 2006.

Estabelece o regime de contra-ordenações no âmbito da assistência a banhistas nas praias de banhos

Decreto-lei 44/2004 de 19 de Agosto de 2004.

Definiu o regime jurídico da assistência nos locais destinados a banhistas.

”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

PRINCIPAIS REGRAS E CONSELHOS DE SEGURANÇA:

Regras:

- Praias Vigeadas;
- Respeite o sinal das bandeiras;
- Respeite as instruções dos Nadadores Salvadores;
- Evite tomar banho antes decorridas 3h após refeições
- Nunca nade contra a corrente;
- Não se afaste demasiado, nade paralelamente à costa.

”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

PRINCIPAIS REGRAS E CONSELHOS DE SEGURANÇA:

Conselhos:

- Vigie atenta e permanentemente as suas crianças;
- Após longos períodos exposição solar, não entre de rompante na água;
- Procure nadar acompanhado;
- Em caso de aflição, não hesite em pedir imediatamente socorro.

"O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear"

PERIGOS DE VERÃO:



23 de Maio de 2007

Natação e Praias ao melhor nível

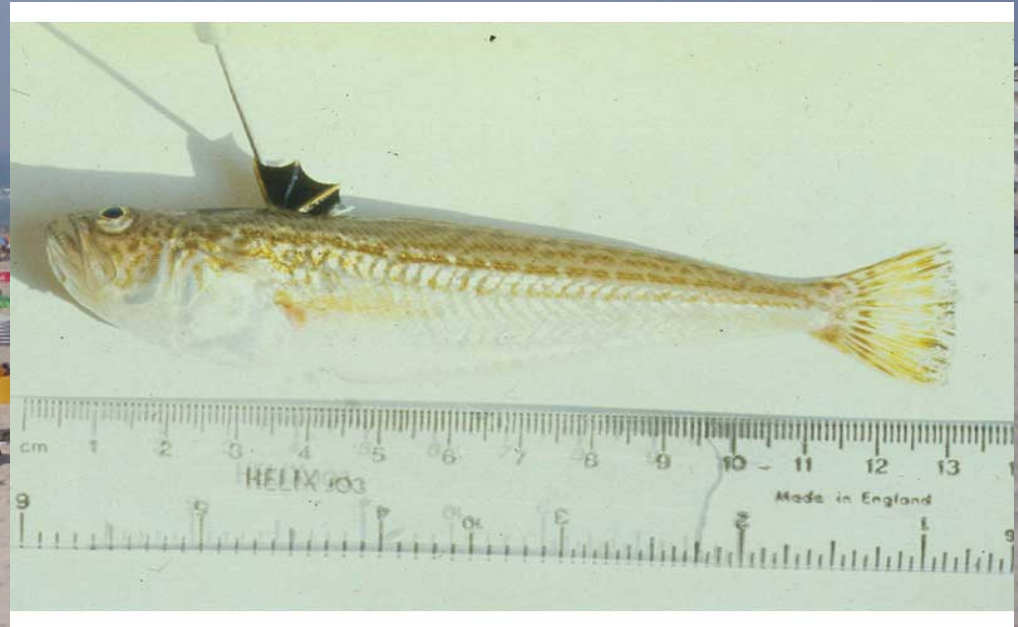
"O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear"

Nome comum - Peixe aranha

Classe - Actinopterygii

Ordem - Perciformes

Família - Trachinidae



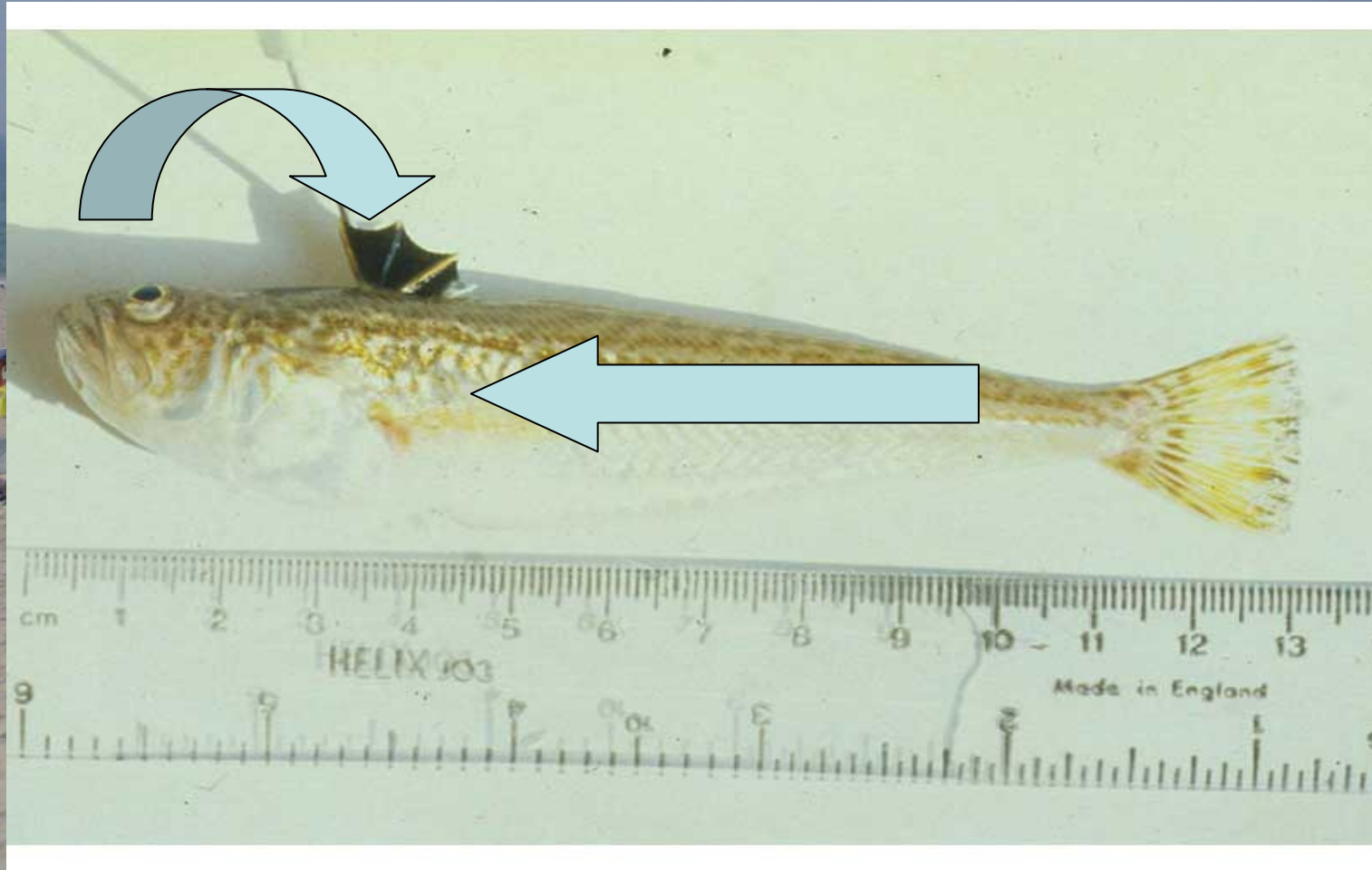
TAMBÉM CONHECIDO POR:

Lacráia

NOME TÉCNICO:

- *Echiichthys vipera*

"O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear"

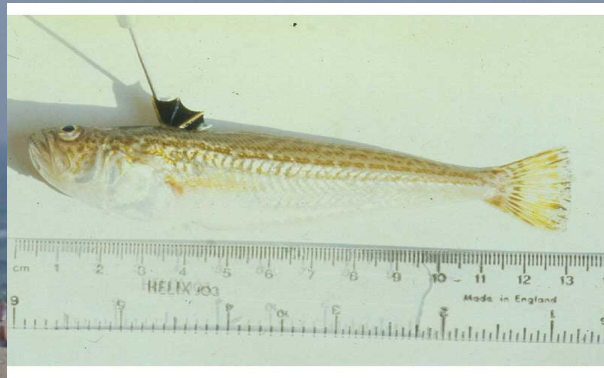


23 de Maio de 2007

Natação e Praias ao melhor nível

11

"O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear"



Maré Baixa:

Quando existe apenas uma fina camada de água sobre a areia.

”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

Os Sintomas Gerais:

Apear de habitualmente moderados, nos casos mais graves pode ocorrer:

- Vertigens;
- Cefaleias;
- Diarreia;
- Vômitos;
- Cefaleias;
- Ansiedade;
- Hipertermia;
- Convulsões;
- Dificuldade respiratória;
- Náuseas;
- Ansiedade;
- Cãibras generalizadas;

Ocasionalmente pode haver morte devido a paralisia respiratória.

Nas mulheres grávidas pode induzir o aborto.

"O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear"

Nome comum – Medusa

Classe - Cnidários



TAMBÉM CONHECIDO POR:

Anémoma

NOME TÉCNICO:

- Pelagia Noctiluca

”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”



Os Sintomas Gerais:

Apesar de habitualmente ligeiros,

- Comichão;
- Vermelhão.

Tratamento:

- 1- Deitar vinagre na zona infectada.
- 2- Deitar um pó seco, como o pó talco, na pele em redor do ferimento.

“O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

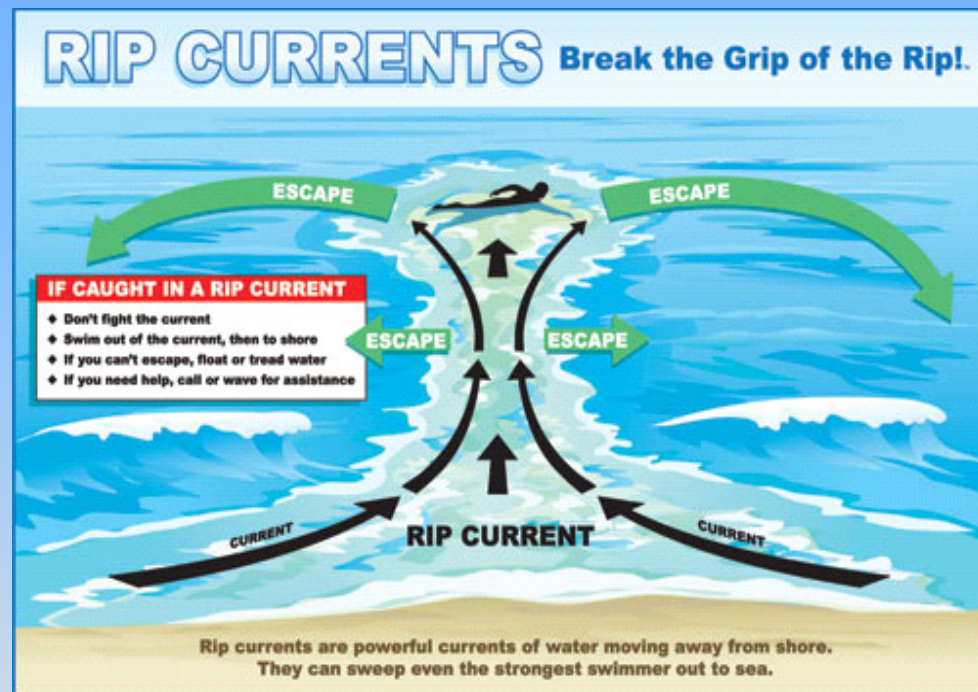
Nome comum - Agueiros

TAMBÉM CONHECIDO POR:

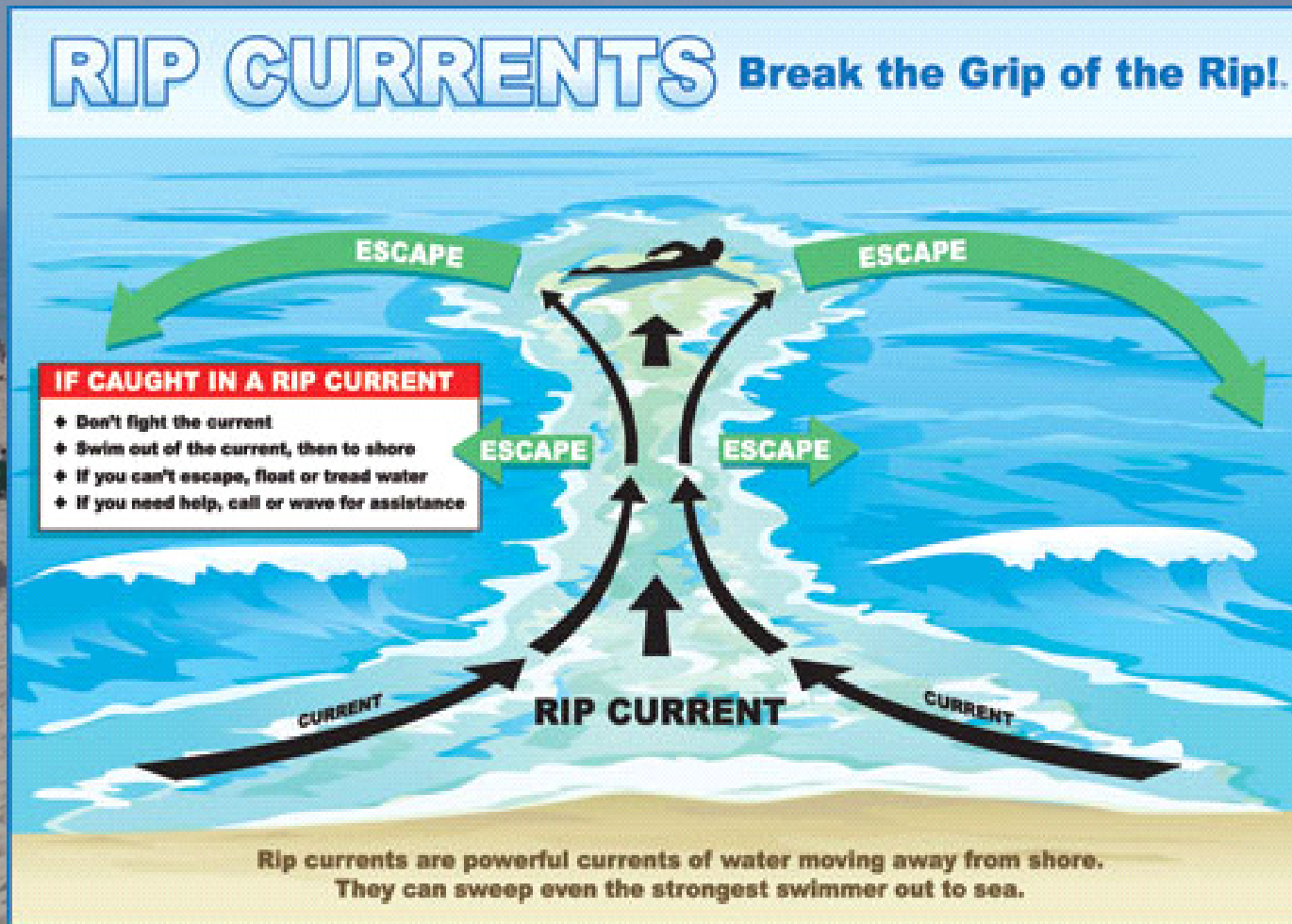
RipCurrent;
Correntes Cruzadas.

Agueiros:

Água encontra sempre o seu equilíbrio próprio, isto é, após várias ondas rebentarem na praia, a água retoma pelo local que causa menos resistência.



"O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear"



”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

Como Identificar:

Para identificar um “Agueiro” tente observar:

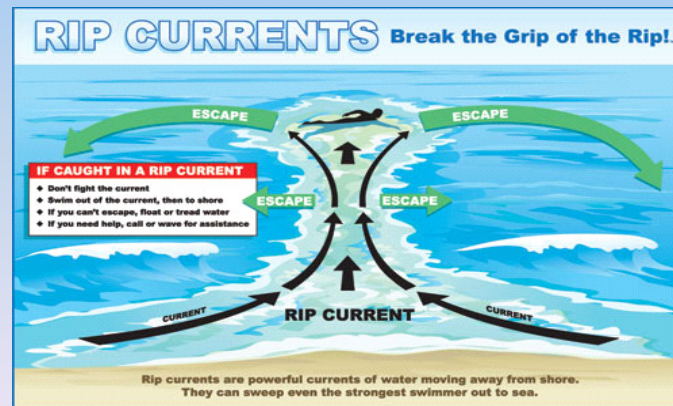
1. Cor da água, acastanhada devido ao arrastamento da areia no fundo;
2. Espuma na superfície da água, que se estende além da rebentação;
3. Deslocamento de materiais e destroços flutuantes;
4. Ondas maiores e mais frequentes dos dois lados;
5. Tremura numa zona da água, quando a água à volta está lisa.;

”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

Como Escapar:

Os Banhistas não deverão nadar contra a corrente, mas sair dela.

Para tal, deverão nadar paralelamente à praia (para os lados), ou então deixarem-se levar pela corrente até esta ficar fraca, e depois nadar paralelamente à praia (para os lados).



”O que fazer ... e o que evitar... durante a época balnear”

SINTESE DA SESSÃO:

- Dados Estatísticos
- Enquadramento Legal e actual Estrutura de Responsabilidades;
- Identificar as principais Regras e Conselhos de Segurança na praia;
- Reconhecer quais os “Perigos de Verão”;
 - O que Evitar?
 - O que Fazer?
 - Como Evitar?

Natação e Praias ao melhor nível

Natação e Praias ao melhor nível

**"O que fazer ... e o que evitar...
durante a época balnear"**



23 de Maio de 2007

Natação e Praias ao melhor nível

Prelector:
Paulo Anastácio 21