



## ACTIVIDADES NAUTICAS 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

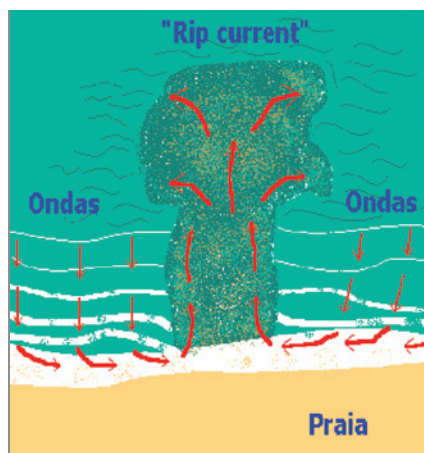
- Acontece devido ao retorno ao mar da água das ondas;
- Frequentes em praias em que o fundo é muito pronunciado (gradiente) onde facilmente e em poucos metros ficamos "sem pé".



Procedimento de acção para resgate do nadador

## AGUEIROS GOLAS 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 re-bentarem na praia, a água retorna pelo local que lhe oferece menor resistência (como está representado nas figuras seguintes).



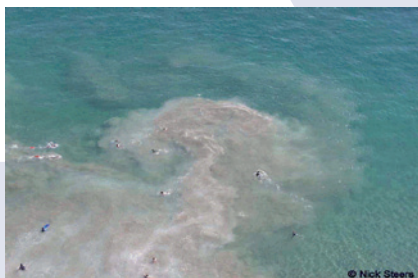
## COMO SAIR DE UM AGUEIRO

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 PEDIR 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.



## FICHA TÉCNICA:

Edição nº5 A - 2010  
Paginação: Gonçalo Vieira  
Ilustração: Pedro Alves  
Revisão e Adaptação:

 Departamento Nacional de  
Proteção Civil e Segurança

 Departamento Nacional dos  
Centros Escutistas

EDIÇÃO DO:



Corpo Nacional de Escutas  
Escutismo Católico Português

APOIO DA:

