

MUNDO DAS ESPECIALIDADES

MERGULHO LIVRE - ATIVIDADES RECREATIVAS - 028

Texto: Pablo Rios; Diagramação: Khelven Klay



PABLO RIOS

Possui formação em língua portuguesa e desbravador desde os 11 anos, segue na carreira do clube até os dias de hoje. Atualmente atua como diretor e costuma dizer que será desbravador até o fim da vida, pois essa é a vida que pediu a Deus



Mergulho livre é uma categoria de mergulho que diferentemente do mergulho autônomo, consiste basicamente no mergulho utilizando somente o ar contido nos pulmões, uma máscara de mergulho, um respirador e nadadeiras. O mergulho livre pode ser praticado em piscinas, lagos, rios e no mar. Seus entusiastas preferem a prática do mergulho livre marinho por este apresentar uma diversidade maior de espécies animais a serem observadas. Frequentemente o mergulho livre está associado ao uso das técnicas de apneia para efetuar imersões. O mergulho livre competitivo, com regras institucionalizadas pela AIDA Internacional, teve início em julho 1996, quando o francês Claude Chapuis criou as regras de segurança, regras de competição e regras de recorde, sendo realizado o primeiro mundial em Saint Jean Cap Ferrat - França em outubro 1996.



O uso obrigatório de equipamentos de segurança tornarão a prática do mergulho livre segura para você

PREPARE-SE

PRÉ-REQUISITOS PARA PRATICAR MERGULHO LIVRE:

- saber nadar (é óbvio);
- ter o equipamento essencial;
- saber as regras de segurança e;
- saber os locais adequados para a prática.

EQUIPAMENTO

São basicamente três:

- Respirador;
- Óculos de mergulho;
- Pé-de-pato ou nadadeiras.
- O uso de touca é opcional.



ATIVIDADES RECREATIVAS

MERGULHO LIVRE

DIREITOS RESERVADOS: A reprodução deste material seja de forma total ou parcial de seus textos ou imagens é permitida, desde que seja referenciado pela nova autoria ao fim de seu material. Todos os direitos reservados para Mundo das Especialidades - Julho de 2013/União Nordeste Brasileira da Igreja Adventista do Sétimo Dia - Clube de Desbravadores - Brasil - Rio Grande do Norte

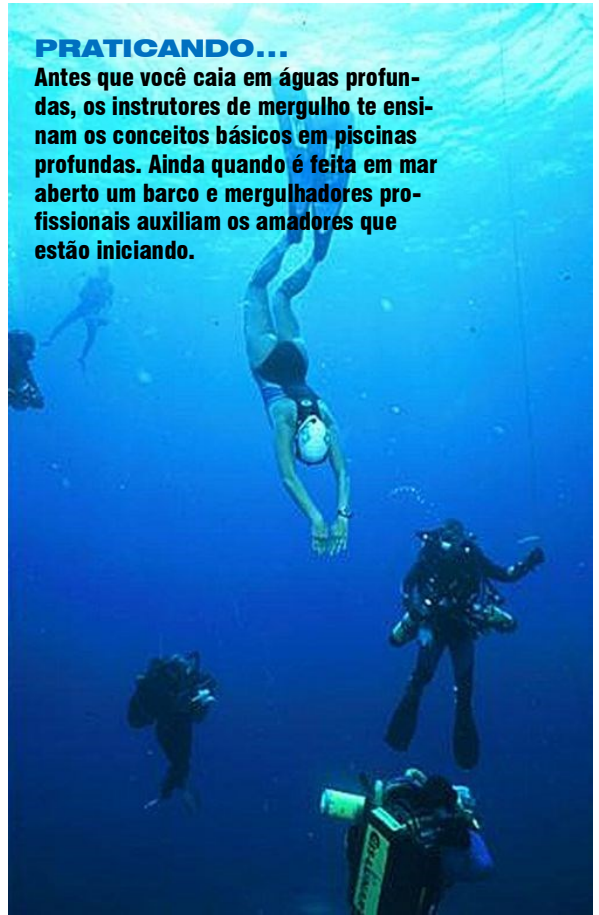


MEDIDAS DE SEGURANÇA E REGRAS DE BOA CONDUTA NO MERGULHO LIVRE

1. O mergulho livre e a pesca nunca devem ser praticados estando o indivíduo sozinho;
2. Verificar sempre o equipamento antes da saída, a falta de qualquer componente pode prejudicar a operação bem como o mergulho todo;
3. Sempre se deve obter uma bóia, ou uma estrutura que flutue como apoio para descanso ou emergência;
4. Respeitar o organismo e seus limites, pode ser fatal se for negligenciado;
5. Nunca soltar o ar antes de estar totalmente com as vias aéreas emersas, debaixo da água outros mergulhadores podem interpretar como apagamento, além de ser muito perigoso quando o mergulho for forçado, devido à variação do po_2 e pco_2 , podendo levar ao samba e conseqüentemente ao apagamento;
6. Desidratação, hipoglicemia, frio, resfriados, sinusites, podem contribuir para acidentes barotraumáticos, sambas, apagamentos, câimbras, etc;
7. Ao romper a apnéia na superfície, sempre voltar a respirar constantemente durante alguns segundos, para ser recuperar a po_2 rapidamente;
8. Nunca hiperventilar, ela engana o sistema nervoso central, levando ao samba e apagamento;
9. Dependendo do lugar onde ocorrerá o mergulho, por exemplo: correnteza, má visibilidade, lugar muito frio, utilizar o cabo de segurança com engate rápido. Fazer uma programação do mergulho, avisar ao companheiro a que profundidade irá, realizar uma recuperação adequada ao esforço realizado anteriormente e ao esforço que será realizado em seqüência.

PRATICANDO...

Antes que você caia em águas profundas, os instrutores de mergulho te ensinam os conceitos básicos em piscinas profundas. Ainda quando é feita em mar aberto um barco e mergulhadores profissionais auxiliam os amadores que estão iniciando.



VOCÊ DEVE FAZER:

- Em uma piscina deve apresentar as técnicas de mergulho
- Em águas abertas mostrar a prática
- do mergulho



EFEITOS SOBRE A PRÁTICA DO MERGULHO LIVRE

Tipos de praias – Algumas praias têm o início das águas em nível raso e continua assim até afundar gradativamente, outras têm um desnível brusco, afundando de uma só vez. O mergulho no segundo caso torna-se mais aconselhável. Lembrando que nos dois casos o mergulho é diferente, pela diferença de vida marinha, correntes e marés, descritas a seguir.

VIDA MARINHA – Dependendo da vida marinha no local, o mergulhador sabe se poderá mergulhar com segurança, quanto tempo poderá ficar e o que verá. Há locais que encontramos animais pouco amistosos e dificultam um pouco o mergulho. Outros, são muito bons para desfrutar a paisagem, quanto maior o número de invertebrados, melhor a paisagem.

MARÉS E CORRENTES – As marés podem bater em pontas e cabos, provocando correntezas. As correntes têm o costume de vir por baixo, bater nas encostas e voltar por cima, fazendo um movimento circular. As marés altas e correntes dificultam o mergulho, pois será mais difícil e fundo chegar a locais desejados, tendo-se que fazer equalizações constantes para aliviar a pressão dos ouvidos.





Cada estado possuem suas próprias praias adequadas para a prática do mergulho. Você deve procurar o comando da Marinha do Brasil do seu estado ou dos praticantes do mergulho e então dar início a aventura. Segurança deve estar é claro, em primeiro lugar.



Quando avistar uma bandeira náutica com esta representação, lembre-se logo que ali estar sendo desenvolvida uma prática ligada ao mergulho seja náutico ou livre. Os dois triângulos posicionados paralelamente pelas hipotenusas na cor vermelha são mundialmente conhecidos pela navegação

TIRANDO DO BOLSO

O mergulho exige a aquisição de equipamentos específicos o que muito das vezes torna a atividade um pouco cara, junto com as aulas. ME alerta, nada de fazer sozinho a atividade. Saber nadar não significa que você saiba mergulhar.



MERGULHANDO FUNDO! PRAIAS DO BRASIL MAIS PROCURADAS PARA A PRÁTICA DO MERGULHO

- Parcel de Manoel Luís (MA)
- Fortaleza (CE)
- Macéio e Paripueira (AL)
- Recife e Olinda (PE)
- Fernando de Noronha (PE)
- Salvador (BA)
- Chapada da Diamantina (BA)
- Abrolhos (BA)
- Bonito (MS)
- Guarapari (ES)
- Búzios (RJ)
- Arraial do Cabo (RJ)
- Ilha Grande (RJ)
- Parati (RJ)
- Ubatuba (SP)
- Laje de Santos (SP)
- Arvoredo (SC)



Pensando em sua segurança, criamos o símbolo do "Obrigatório presença do Instrutor" isso significa que você precisa de alguém mais experiente para te ajudar a desenvolver esta nova habilidade, diferente de outras especialidades. Fique atento. A cor vermelha significa que a especialidade apresenta algum perigo.

