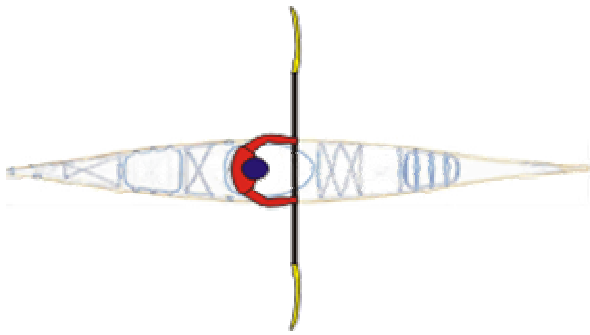


## Dicas de como remar e se comportar num caiaque



**Existem remos simétricos e assimétricos.** O remo simétrico numa competição ou quando há vento, se uma pá do remo está na água a outra está no alto, criando resistência ao movimento, como um freio aerodinâmico. Assim, os remos assimétricos diminuem a influência do vento na pá do remo que está levantada, obrigando o canoísta a girar o remo nas mãos quando vai colocar a outra pá na água. Utilizando um remo assimétrico, segurando a haste do remo com a mão que você tem mais firmeza, deixe a outra mão frouxa no momento da mudança de lado da remada e gire a haste com a mão que segura firme de forma que o ângulo da pá seja adequada a entrada na água para o melhor impulso, enquanto que nesse momento, a pá que foi levantada está cortando o ar com sua lâmina.



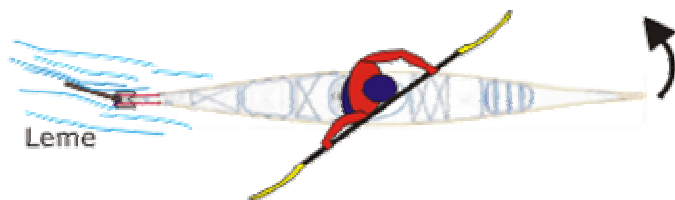
**O tamanho ideal do remo** é equivalente a sua altura mais o seu braço esticado, de forma que você consiga dobrar os dedos sobre a lâmina da pá.

**Segure com as duas mãos o remo** de forma que a **distância entre cada mão seja igual ao seu ombro**. Procure centralizar o remo ao seu corpo, para que cada mão fique numa distância igual a pá do remo correspondente.

**Ao entrar com a pá do remo na água** para dar impulso ao caiaque, procure fazer como se fosse cortar um pedaço de bolo e trazê-lo para si. Para isso, gire um pouco seu ombro ao lançar a remada, incline o corpo para frente do caiaque para buscar a água e puxe a água para trás de você girando o troco enquanto retorna o corpo para o encosto do acento, terminando o movimento da remada girando levemente o corpo como se estivesse acompanhando a pá que segue em direção a popa, sem movimentos bruscos, pois lembre-se que você poderá fazer esse movimento por horas, durante um passeio ou expedição. e quando ao lançar o remo para trás, ampliando sua remada e aproveitando ao máximo o impulso da pá do remo. Remar cadenciado com a inércia do barco irá fazer você aproveitar mais a remada, sem colocar força e ter um movimento suave, contínuo do barco.



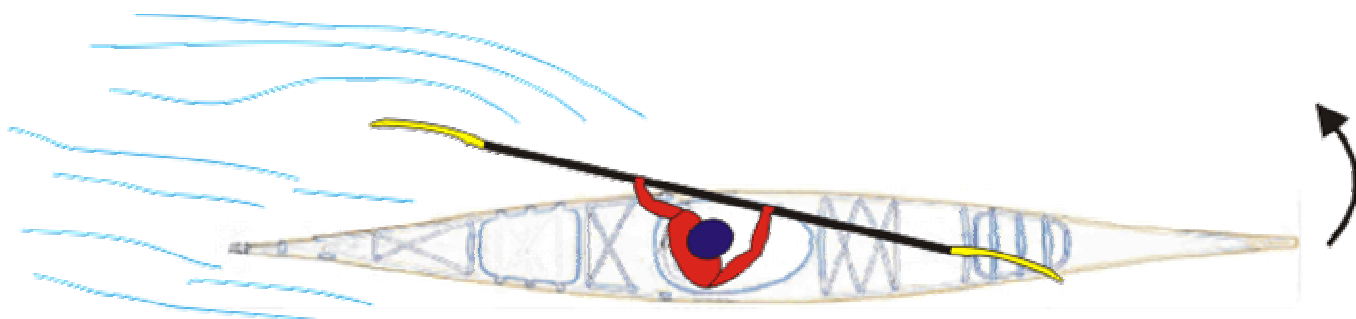
**A maioria dos caiaques** usados nos passeios ecológicos realizados pela Alma do Rio, são caiaques de lazer e turismo, que se encontram nas praias e lagos para aluguel. Isso significa dizer que a maioria não possui leme e sua dirigibilidade depende do uso do remo para fazer manobras.



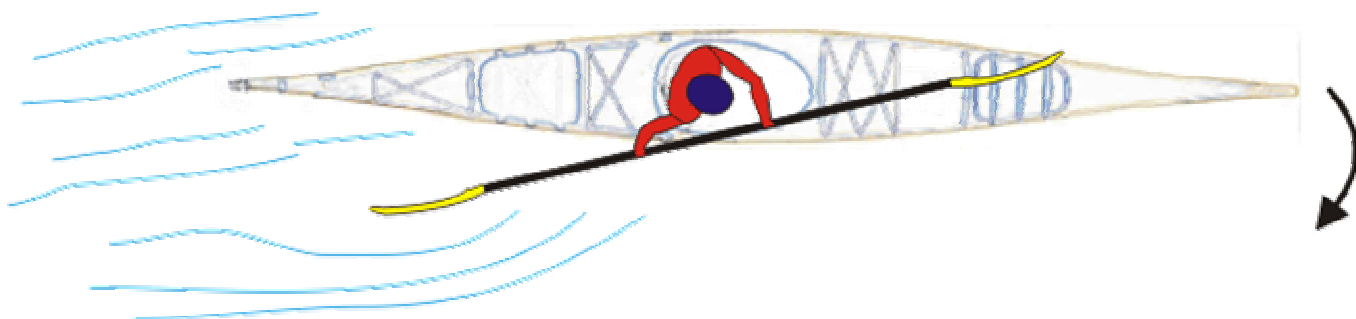
Num **caiaque com leme**, basta o leme ser movido em ângulo que o caiaque responderá para o lado que se moveu o leme.

Na **navegação com o remo**, podemos mudar o caiaque de direção realizando dois métodos:

1 - **Remar do lado contrário ao que desejamos direcionar o caiaque** para que ele vá atendendo nosso desejo gradativamente. Isso pode ser demorado e em alguns casos atrapalha nosso intento, principalmente se há correnteza, e perdemos o ponto desejado, por exemplo: você vê uma fruta pendendo em um galho de árvore e deseja pegá-la. Se você remar somente do lado oposto ao que se encontra a fruta, você poderá passar do ponto e acabar desistindo, para não remar contra a correnteza.



2 - **Usar a pá do remo como se fosse um leme.** Nessa técnica o caiaque irá atender imediatamente. Para isso basta você colocar a pá do remo na água, perto da popa do caiaque, formando assim um leme do lado que você quer direcionar o barco. Quanto mais próximo da popa será melhor a dinâmica do giro, como um compasso que você coloca a ponta no papel e gira o lápis para fazer um círculo. Se você colocar a pá do remo próximo ao centro do caiaque, ele irá girar mais lentamente. Caso você tenha que girar rapidamente e ao mesmo tempo diminuir rapidamente a velocidade do caiaque, coloque a pá na água do lado que você quer direcionar de forma a ficar o remo na perpendicular do comprimento do caiaque, pois a pá funcionará como um freio hidrodinâmico e o barco irá girar enquanto diminui a velocidade rapidamente.



Nos **caiaque duplos** quem faz a mudança de direção é quem está na popa (atrás), enquanto o que está na proa (a frente) tem a função principal de propulsão.



Quando os dois conhecem a técnica de navegação com o remo, o companheiro da proa (frente) poderá ajudar muito na navegabilidade, muitas vezes remando no lado contrário ao da popa, remando para frente ou para trás de acordo com a intenção do movimento.

### Remar para

está remando e fará o barco diminuir a velocidade drasticamente. Remar para trás é colocar a pá do remo na direção da popa e trazer a água na direção da proa, o contrário do movimento normal da proa para popa.

**trás** irá fazer com que o barco gire para o lado que se

Num caiaque simples, **para parar o barco rapidamente mantendo o rumo**, basta colocar a pá do remo na perpendicular do barco e quando ele começar a girar, colocar a pá oposta do remo no outro lado, também na perpendicular, e repetir a alternância de pá até o caiaque parar.

Num caiaque duplo, basta que cada um coloque a pá do remo na perpendicular, cada um num lado do caiaque.



Imagine agora você conversando e **de repente surge um galho de árvore na frente do caiaque**. Nunca incline seu corpo para o lado do caiaque, pois ele tenderá a girar e você irá parar na água. A forma correta é curvar o seu corpo para cima de suas pernas e o remo pode ser usado como defesa de sua cabeça, colocando-o no sentido da proa (frente) para a popa (trás) de forma a não se agarrar nos galhos e levantá-lo para que não atinja seu corpo. Nessas situações, o colete salva-vidas irá te ajudar a evitar pancadas em suas costas e evitar se arranhar com pontas e espinhos que existir na planta.

**Use sempre o seu colete salva-vidas!**



## Como escolher seu caiaque

O caiaque foi inventado a milhares de anos no Ártico pelos esquimós. Os barcos eram construídos com os materiais disponíveis no local. Peles de foca costuradas com tendões de animais, pedaços de madeira, ossos de baleia entre outros.

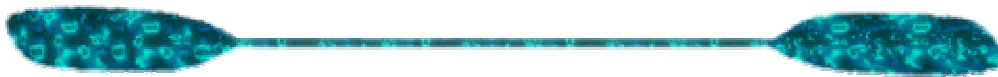


Apesar de tão poucos recursos, os esquimós criaram barcos muito bons, e navegavam com eles em expedições onde caçavam para garantir a sua sobrevivência em um dos ambientes mais hostis do planeta.

A arte da construção de caiaques foi evoluindo cada vez mais, e surgiram diversos tipos de caiaques, cada qual característico de uma região.

O homem moderno vem resgatando a tradição da navegação em caiaques, movido pelo desejo de aventura e para ter um contato maior com a natureza. O caiaque é a embarcação ideal para estas finalidades, o remador se transforma em um barco ao "vestir" o caiaque. As pernas se transformam no casco do barco, e os braços se unem aos remos para propulsão.

A tecnologia e matérias primas modernas permitem que se produzam excelentes barcos em escala industrial. No hemisfério norte a canoagem oceânica é um dos esportes que mais crescem.



Antes de mais nada é necessário enfatizar que não há um modelo que atenda a várias características simultaneamente. À rigor cada objetivo impõe uma característica própria, daí a escolha dever priorizar algum aspecto **QUE CADA BARCO PODE ATENDER:**

- Facilidade de remar
- Estabilidade
- Velocidade em águas calmas
- Velocidade em ondas
- Capacidade de passar por ondas e marolas
- Manobrabilidade
- Segurança
- Facilidade de entrar e sair
- Facilidade de transporte
- Peso
- Resistência para o impacto com pedras e fundo
- Conforto no sentar
- Flutuação (inclusive com água dentro)
- Capacidade de levar bagagem ou utilidades
- Facilidade para esgotar
- Capacidade para longas travessias em mar com ondas e marolas
- Facilidade de rolar
- Adequabilidade para surfar em ondas
- Adequabilidade para rios com grande volume de água
- Adequação para manobras de rodeio
- Capacidade de manter o canoísta bem "vestido no caiaque".
- Capacidade de agüentar grandes pressões de água e não achatar
- Atender às normas das modalidades específicas para o uso em competições esportivas oficiais.

- Beleza estética
- Custo

Os dois últimos itens não fazem parte da performance do caiaque como barco e não serão aqui analisados.

Para exemplificar o que foi dito acima não é possível ter um caiaque que seja ao mesmo tempo veloz e manobrável ou estável . Algumas características podem ser encontradas em cada fim a que um barco se proponha. Abaixo uma descrição dos grandes grupos de tipos de caiaques: adequados para lazer e adequados para a prática de alguma das modalidades esportivas oficiais de canoagem competitiva.



## BARCOS PARA A CANOAGEM DE LAZER

Estes barcos devem priorizar facilidade de remar, conforto, segurança e praticidade. Serão descritos os seguintes tipos de barcos que se encaixam na categoria lazer: aberto, caiaque turismo, corredeira e expedição:

***Caiaque Aberto:*** Este caiaque não tem a parte de cima e não forma um buraco para o canoísta colocar os pés. É como se fosse uma prancha em cima da água. A principal característica é a facilidade de subir nele seja estando de lado numa água rasa seja num lugar onde não dá pé. Estes barcos devem ser curtos (menos que 3,00m) e largos (mais que 0,65m ) para serem estáveis. Adaptam-se, com facilidade a qualquer situação de água, até um nível grau 2 (no máximo) para rios caudalosos. Acessórios para levar pequenas cargas e de conforto são instalados. Alguns modelos são auto-drenáveis, pois tem furos para esgotar a água que entrar na parte de cima ,isto é no banco.

Estes caiaques são, muito recomendados para o remador iniciante ou aquele que quer dar um passeio tranquilo sem preocupação de velocidade ou então aquele usuário que pretenda ficar confortavelmente sentado admirando a paisagem ou pescando ou queira levar um equipamento de mergulho ou de fotografia. Os modelos em plástico podem até enfrentar corredeiras leves.

Estes caiaques tem tido uma grande aceitação e estão substituindo com vantagens os caiaques curtos (até 3m) convencionais fechados , que durante muito tempo foram os mais vendidos no Brasil.

***Caiaque de turismo:*** Estes caiaques são fechados e tem, em geral comprimento maior que 3,5m. São caiaques destinados a quem pretende empreender pequenas expedições ou passeios mais longos. Eles são confortáveis, mas exigem alguma experiência e habilidade, em especial, para subir nele e esgotar água em caso de inundação interna. Sua vantagem sobre os barcos mais curtos é a velocidade. Pode-se dizer que com o mesmo esforço físico eles atingem maiores distâncias que os barcos de 3,00m.

Quanto mais compridos e de formas delgadas (isto é, quanto mais fininho o barco) menor sua resistência ao deslocamento na água e maior sua velocidade; porém os barcos finos são mais instáveis exigindo maior equilíbrio do remador.

Para um remador que queira fazer passeios longos e tenha alguma prática um modelo turismo de 4,00m e formas arredondadas à meia nau , com largura acima de 0,60m pode ser uma boa alternativa.



***Caiaques de corredeira:*** São barcos de lazer , mas para serem usados em águas brancas, isto é , rios com ondas, pedras, redemoinhos, refluxos e outros movimentos em turbilhão e



exigem experiência e prática do canoísta.

Como são feitos para resistir a impactos com pedras e com o fundo de rios e mar são sempre feitos de material plástico, não sendo adequados os caiaques de fibra.

Há uma grande variedade de tipos de caiaques de corredeira, mas quase todos são barcos curtos (de 2,5 a 3,2m), com grande manobrabilidade e formas de proa e popa levantadas. Os modelos mais usuais, usados para descer rios, tem formas de grande volume (cheias), na proa e popa. Os canoístas que querem fazer acrobacias nas ondas dos rios, ou seja ficar brincando em trechos do rio, controlando seu caiaque para fazer piruetas, empregam barcos com pequeno volume isto é, formas mais delgadas e baixas especialmente na popa.

Estes caiaques podem ser usados em outras situações e tem mostrado boa performance para descer ondas do mar como uma prancha de surf.

Estes caiaques tem acessórios de segurança para prever as possibilidades nos rios: flutuadores em forma de paredes montados internamente ao casco na proa e popa e que aumentam a resistência ao impacto do barco, finca-pés robustos, apoios de joelhos e de cochas para o canoísta ficar mais "vestido" no caiaque e outros.

***Caiaques de expedição:*** São barcos especialmente previstos para grandes travessias no mar ou rios. São barcos compridos (mais de 4,5m), com formas para serem velozes e dispõe de compartimentos estanques para guarda de bagagem.

## **BARCOS PARA A CANOAGEM ESPORTIVA DE COMPETIÇÃO**

***Caiaques de Velocidade:*** São denominados K1. São barcos muito finos, com comprimento de 5,2m, formas, hidrodinâmica para diminuir a resistência e leves (12 Kg). São barcos muito instáveis.

As provas desta modalidade consistem em corridas de trechos de 200, 500 ou 1000m sempre em águas muito tranquilas.

***Caiaques de Slalom:*** Também são chamados de K1-Slalom são barcos de 4,0m de comprimento, muito largos para serem estáveis, com proa e popa afinados e com grande manobrabilidade. São barcos muito específicos para as condições das competições desta modalidade.

As competições consistem em fazer um a descida no menor tempo de um trecho de cerca de 300m de rio com muitas ondas, no qual são colocadas balizas que o competidor deve atravessar, conseguindo manobrar seu barco.

***Caiaques para Caiaque-polo:*** São barcos de 3,0 m de comprimento e que tem formas arredondadas e biqueiras na proa e popa, por regras de segurança para a prática do jogo de caiaque-polo, pois podem ocorrer choques entre caiaques. Tem grande manobrabilidade. Largura cerca de 0,55m.

O jogo consiste em arremessar uma bola num gol montado a 2m da água, numa piscina de 35m, sendo 5 jogadores para cada time, movimentando-se nos caiaques. Joga-se a bola com a mão; usando-se o remo para se locomover.

***Caiaques de Descenso:*** São feitos para descer velozmente rios com corredeiras. Tem 4,5m de comprimento, 0,60m de largura e um grande volume na proa para furar as ondas. As competições são realizadas em rios de corredeiras e consistem em descer um trecho de cerca de 5 Km no menor tempo.

***Caiaques de Maratona:*** Emprega-se o mesmo caiaque K1 da velocidade. As provas são de longos percursos, cerca de 10 Km, e trechos onde se deve carregar o caiaque, por terra.

***Caiaques de Oceânica:*** São barcos velozes mas com maior estabilidade que o K1. Tem mais de 5m de comprimento. Para enfrentarem ondas e marolas tem um perfil longitudinal com a proa e popa bem levantados.

As provas são longas travessias, cerca de 20Km ou mais em trechos demarcados por bóias, sempre no mar.

***Caiaques de caiak-surf:*** São feitos para descer ondas realizando manobras sobre as ondas como no surf tradicional. Tem comprimento de cerca de 2,5m, formas chatas no fundo e, em geral, largas.

Adotam-se as mesmas regras de pontuação do surf, analisando-se a dificuldade da manobra executada pelo canoísta ao descer a onda.

***As características dos barcos seja de lazer ou de competição descritas acima são válidas, de forma geral, para os modelos para 2 pessoas chamados duplos.***

**Fonte:**

[http://www.marinaswindshop.com.br/dicas/dica\\_05.htm](http://www.marinaswindshop.com.br/dicas/dica_05.htm)

<http://www.originalkayaks.com.br/historia.html>

Fonte:

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Dingue\\_%28vela%29](http://pt.wikipedia.org/wiki/Dingue_%28vela%29)

<http://www.veleirotrindade.com.br/>

<http://www.guiafloripa.com.br/esportes/windsurf.php3>