



GUIA DE REMO

MANUAL PARA INICIANTES

REMO BRASIL
Confederação Brasileira de Remo

CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE REMO
www.remobrasil.com
www.facebook.com/cbrremo

APOIO:



PATROCÍNIO:



REMO ESPORTE COMPLETO

O remo é um dos esportes mais antigos que existe, ganhou sua classificação de modalidade esportiva ainda no século XVII, na Inglaterra, quando alguns clubes foram fundados e

organizaram a prática. De lá para cá, o remo passou por transformações e adaptações. Surgiram as regatas e os barcos foram ganhando inovações tecnológicas, com materiais mais leves e adequados para todos os ambientes aquáticos. É considerado um esporte completo e democrático, pois exige do atleta preparo físico e mental, além de poder ser praticado por pessoas de todas as idades. O remador aprimora também características individuais através da prática e que são aplicáveis fora dos barcos, como o espírito de equipe, a tomada de decisões rápidas, respeito e determinação.

Este documento foi feito para atender a necessidade de organização e divulgação de materiais didáticos de remo no Brasil. A proposta desta gestão é elevar o nível do nosso esporte através da educação, capacitando dirigentes, profissionais, voluntários e atletas para uma nova consciência.

Essa proposta somente poderá se tornar realidade com o engajamento dos aficionados pelo remo nos métodos comprovadamente eficazes e capazes de produzir os melhores atletas.

Esta publicação tem a finalidade de auxiliar os instrutores e iniciantes no Remo. Alguns dos procedimentos e nomenclaturas podem ser considerados regionais, porém é fundamental conhecê-los para a aprendizagem e segurança.

EDSON ALTINO PEREIRA JR.

Presidente da Confederação Brasileira de Remo



Acompanhe as novidades do remo nacional no portal www.remobrasil.com



SUMÁRIO

SEGURANÇA

- 06 Antes de remar
- 07 Segurança em um clube de remo
- 08 Perigos na água
- 10 Quando acidentes acontecem
- 11 Homem ao mar
- 12 Simulação de virada do barco
- 12 Virada básica
- 13 Desvirando o barco
- 14 Voltando para o barco
- 15 Situações adversas
- 16 Navegação

EQUIPAMENTOS

- 30 Roupas e acessórios
- 32 Checagem de barco
- 33 Equipamentos de flutuação
- 34 Lançando o barco
- 35 Entrando no barco
- 36 Tipos de barco
- 38 Barco de remo (skiff)
- 40 Barco de assento fixo

TÉCNICA

- 18 Parando o barco
- 19 Posição de segurança
- 20 Remada de assento deslizante
- 22 Manobrando um barco
- 22 Remando para trás
- 22 Fazendo curvas
- 23 Segurando um remo
- 24 Exercícios de habilidade
- 26 Exercícios de técnica
- 29 Timoneando

GLOSSÁRIO

- 41 Instruções do timoneiro
- 42 Termos de remo
- 46 Confederação Brasileira de Remo

Outras publicações sobre remo você encontra em www.remobrasil.com

Segurança

O remo é um esporte seguro, pois as regras de segurança têm prioridade na formação de um atleta. Seguir as normas protege não só quem está praticando o remo, mas a todos que dividem a água com os barcos.

ANTES DE REMAR

Duas coisas são importantes de serem consideradas antes da prática:

Você sabe nadar?

O uso do colete salva-vidas é indicado para todos os praticantes, por isso quem não sabe nadar também pode praticar o remo. Conheça os tipos de colete na página 33.

Você tem algum problema de saúde?

Como qualquer atividade física, o remo exige esforço do seu corpo. Por isso é importante conversar com um médico de confiança para que ele ateste se o remo é a atividade ideal para ser praticada.



SEGURANÇA EM UM CLUBE DE REMO

Cada clube possui suas regras de segurança e pessoas responsáveis por elas, por isso você deve conhecê-las antes de iniciar a prática.

Instrutor: responsável pelo ensino da prática do remo e supervisão da atividade. Ele orienta os membros do grupo e certifica-se de que as regras de segurança foram repassadas.

Timoneiro: pessoa responsável pela condução e segurança de quem está no barco.



Perigos na água

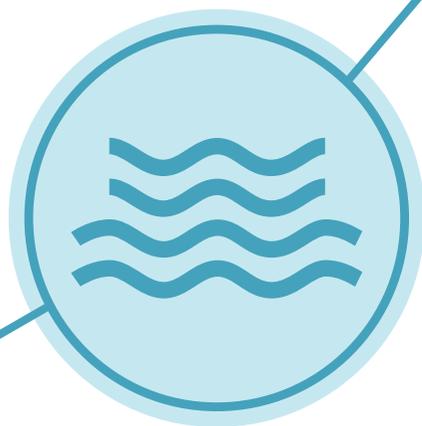
As regras de segurança ajudam a prevenir acidentes. Além delas, é importante que você saiba onde está navegando e quais são as características e perigos de cada ambiente.



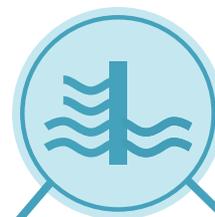
BARRAGENS: quando estiver em barragens, observe os limites sinalizados para que o barco não seja levado pela correnteza.



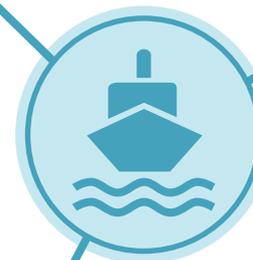
PONTES: garanta que você passe embaixo das pontes pelo lado correto, que é indicado em cada ponte conforme as regras do local. Esteja atento às paredes e colunas da ponte.



CORRENTES E MARÉS: o remo pode ser praticado em canais, rios e mar aberto, por isso esteja ciente das mudanças de maré, correntes e se você está remando rio acima para garantir que poderá manobrar com segurança o seu barco e voltar ao clube. O remo é um esporte rápido e as mudanças nas condições da água exigem habilidade e bom senso.



CANAIS E ECLUSAS: pode ser fácil de navegar se você seguir as regras, mas sempre fique atento para não chegar muito perto.



EMBARCAÇÕES: esteja sempre alerta quanto a outros barcos, e saiba sempre quem tem o direito de passar primeiro.



TRAPICHES E MARINAS: tenha cuidado com superfícies escorregadias ao entrar e sair do barco. Respeite o fato de que outras pessoas também fazem uso do local.



ÁRVORES E PLANTAS: não se pendure em árvores ou plantas na água. Os galhos podem lhe machucar, danificar o barco e até virá-lo.



PREVISÃO DO TEMPO

As condições do tempo podem mudar, por isso verifique antes de sair para remar qual a previsão para o local. Seu clube terá as informações sobre as condições do tempo da redondeza em um mapa chamado de navegação ou circulação. Ele vai lhe orientar para onde ir, quando voltar e os lugares com potenciais perigos.

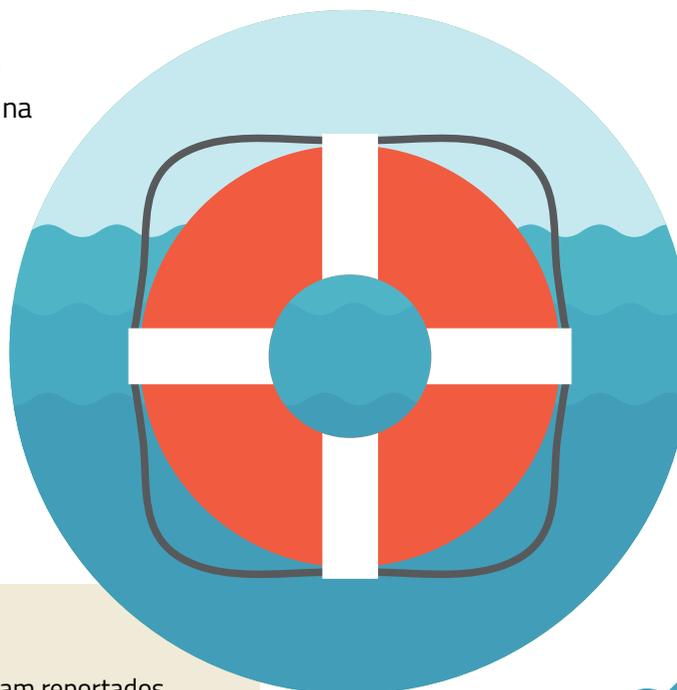
Quando acidentes acontecem

Mesmo com todos os cuidados, sempre há a chance de que um acidente aconteça. É importante saber o que fazer no caso deles acontecerem.

FIQUE NO BARCO

A regra de ouro é, se você acabar na água, segure no barco e tente ficar o máximo que puder com o corpo na superfície. O barco vai te ajudar a flutuar, evitando o contato com a água gelada. Se você estiver em um grupo, é importante que fiquem todos juntos e deem suporte uns aos outros. O único momento em que abandonar o barco deve ser considerado:

- se você souber que está a salvo;
- se ficar no barco representa um perigo maior;
- se o barco deixou de ser um salva-vidas eficaz.



HOMEM AO MAR

É fundamental que você não entre em pânico se alguém cair na água enquanto você está remando. Não pule na água, isso pode te colocar em perigo e significa que você não vai poder ajudar a outra pessoa.

O QUE VOCÊ DEVE FAZER:

- 1 Se você tiver um colete salva-vidas no barco, tente jogá-lo para quem estiver na água.
- 2 Tranquelize-o, deixando saber o que você está fazendo para ajudá-lo.
- 3 Fique olhando a pessoa para que você não a perca de vista – em correntes fortes no mar isso pode acontecer.
- 4 Manobre seu barco para perto da pessoa.
- 5 Certifique-se que seu barco esteja estável e que você não vai virá-lo tentando ajudar.
- 6 Se você está em um barco de assento fixo, ou em um barco maior com assento deslizante, você pode ajudar a pessoa a voltar para o barco. Se você não conseguir, pode colocá-la sobre seu barco e ajudá-la a ir para terra firme.



NOTIFICAÇÃO DE INCIDENTES

É importante que todos os incidentes com remo sejam reportados à Confederação Brasileira de Remo. Isso permite manter todos os registros nacionais atualizados, detectar padrões e orientar os remadores onde acontecem os maiores problemas.

Se você estiver em treinamento, o seu instrutor vai comunicar sobre qualquer acidente ocorrido. Se você já tiver terminado, a responsabilidade de relatar qualquer acidente é sua. Isso é simples e pode ser feito online pelo site da CBR: www.remobrasil.com

Simulação de virada do barco

É possível que, durante o treinamento, peçam para que você simule uma virada de barco. Esse exercício vai lhe ajudar a ter mais confiança quando estiver remando sozinho. O treinamento da virada é também um bom momento para aprender novas regras, como desvirar e rebocar o barco.

A simulação é normalmente realizada em um *single skiff*, mas as habilidades que você aprende podem ser aplicadas em outros tipos de barco. Não é comum que te peçam para realizar uma simulação de virada em um barco de assento fixo. O mais provável é que você precise simular uma situação de homem ao mar, conforme visto anteriormente.

VIRADA BÁSICA



01 Sente no barco de forma normal, com seus pés encaixados nos sapatos.

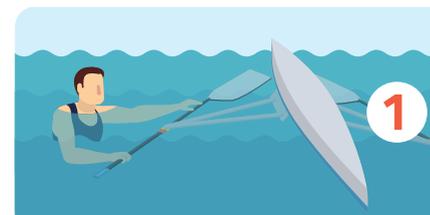


02 Quando estiver pronto, empurre os dois remos para longe de você.



03-04 Coloque suas mãos nas abraçadeiras e se você não virar imediatamente, incline-se para o lado para fazer o barco virar.

DESVIRANDO O BARCO



01 Para desvirar o barco, primeiro coloque os remos paralelos.



02 Fique com a abraçadeira mais próxima de você e puxe a abraçadeira oposta para que o barco fique na posição correta de navegação.



03 Quando o barco se aproximar, certifique-se de que você está com os remos em uma das mãos.

VOLTANDO PARA O BARCO

Quando o barco estiver na água, é importante praticar como voltar ao barco:

01 De frente, use uma das mãos para segurar os remos juntos.

02 Coloque a sua mão livre no deck em frente ao *cockpit* e faça força para baixo, enquanto bate com as pernas para erguer-se para fora da água.

03 Uma vez que você esteja fora da água, vire e sente no deck, voltado para a popa. Não se preocupe em ir para o seu assento imediatamente.

04 Quando você se sentir confortável no barco, sente no assento e encaixe seus pés nos sapatos. Confira os equipamentos e então volte a remar.



LEVANDO O BARCO PARA A COSTA

Se você está próximo da costa e as condições estão boas, com água quente, corrente e ventos fracos, você pode rebocar o barco usando um colete salva-vidas e colocando-se a frente dele.

Em condições ruins, você pode ir para o casco do barco para ficar com o corpo fora da água, desse jeito é possível remar usando os braços. Quando remar ou rebocar, fique atento se não há corais, pedras ou outras barreiras subaquáticas que possam impedir ou danificar seu barco.

Situações adversas

REMANDO EM BAIXAS CONDIÇÕES DE LUZ

O remo pode ser praticado mesmo quando já estiver escuro, ou a visibilidade não for de 100%. Apenas faça isso com a permissão do seu clube e seja mais cuidadoso ainda com a segurança. Nessas condições, os barcos devem carregar luzes, assim outras embarcações podem vê-lo. Se você tiver dúvida se precisa ou não da luz, pense da seguinte forma: se naquele momento você ligaria os faróis do seu carro, então deve ligar as luzes do barco. Alguns trechos de água têm diferenças nas regras sobre a luz de barcos, então consulte-as antes de sair para o remo.

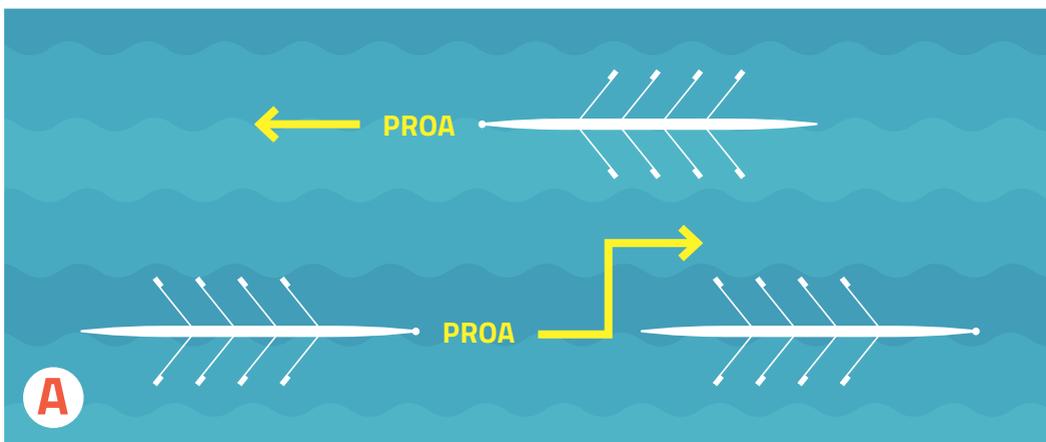
REMANDO SOZINHO

Depois de autorizado pelo seu instrutor, você pode querer remar sozinho. Quando o fizer, certifique-se dos seguintes pontos:

- Garanta que você informou para alguém responsável de que estaria na água;
- Faça uma avaliação das condições de tempo e água antes de sair. Você deve estar se sentindo bem e, se alguém da sua equipe estiver inseguro, você deve reconsiderar a saída;
- Use um colete salva-vidas caso acabe na água e não tenha ajuda por perto.

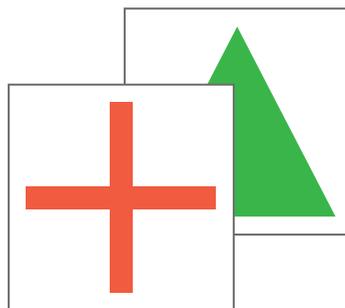
Navegação

A maioria dos trechos de água tem regras para barcos. Aqui vão algumas normas básicas que você deve saber:



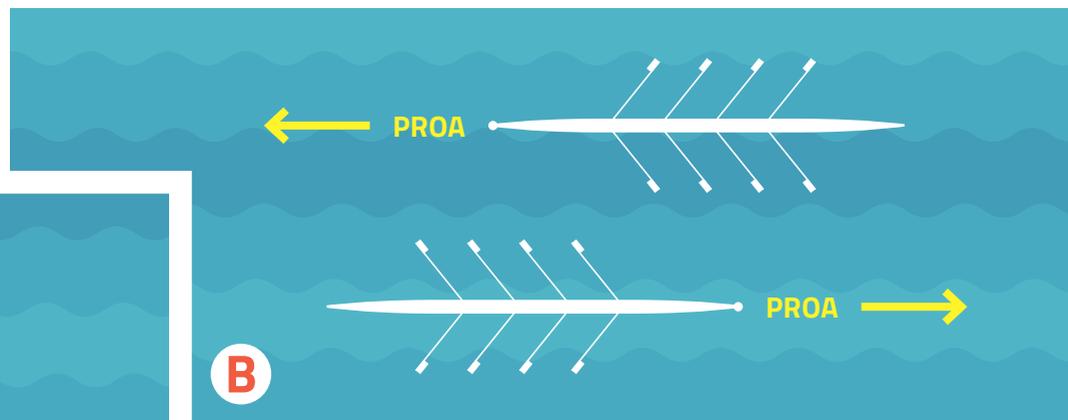
A. ULTRAPASSAGENS

Verifique se outros remadores estão usando o mesmo trecho de navegação. Se você planeja ultrapassar, indique que vai fazer isso e vá pela esquerda. Em uma ultrapassagem, a responsabilidade de que o outro remador entenda sua atitude é sua. Nunca ultrapasse sem a certeza de que você tem uma boa visão da água em volta de você. Se alguém te ultrapassar, diminua a velocidade e aproxime-se da margem para o outro completar a manobra com segurança.



SINAIS E MARCADORES

Os sinais existem para alertar sobre algo, por isso é importante saber alguns deles, como placas de canais, pontes, direção, etc.



B. LADO CORRETO DE NAVEGAÇÃO

Todos os tipos de barco devem se manter no lado direito de um curso de navegação, as outras embarcações ficarão ao seu estibordo.

DANDO A VOLTA

A maioria dos clubes vai te dar detalhes sobre onde você pode dar a volta com seu barco. Mas se você não conhecer o local que está remando, tenha certeza de que você terá o tempo suficiente para fazer isso. É importante ficar atento a outras embarcações e às condições da água.



SINAIS SONOROS

Embora não sejam usados no remo, ficar atento aos sinais sonoros de outras embarcações é fundamental.

Um apito curto – Eu estou alterando o curso para estibordo.

Dois apitos curtos – Eu estou alterando o curso para bombordo.

Três apitos curtos – Eu estou alterando o curso para reverso (ré).

Quatro apitos curtos – Eu estou incapaz de manobrar.

Técnica

A prática do remo exige, entre outras habilidades, o conhecimento das técnicas. Cada posição é independente e requer postura e movimentos distintos, que precisam ser seguidos para o alcance da melhor performance.

PARANDO O BARCO

Assim como aprender a dirigir um carro, no remo é muito importante saber frear o barco. Pode demorar um pouco se você estiver em velocidade alta, então a melhor forma é colocar os remos com as pás verticais na água, mantendo as pernas esticadas, costas eretas e braços estendidos.

01 Bata com suas pás planas na superfície da água e **02–03** vire-as para que fiquem na vertical, como se estivesse remando para trás.



FIQUE ATENTO

Se em algum momento enquanto rema, você estiver com dúvida de como proceder, basta retornar a essa posição para retomar o equilíbrio antes de continuar.

POSIÇÃO DE SEGURANÇA

Antes de entrar na água, você precisa aprender a posição de segurança. Nesta posição o barco está estável na água e você consegue sentar confortavelmente. Em um barco de assento deslizante essa posição é com as pernas esticadas, costas eretas, braços estendidos e as pás planas sobre a água.



Remada de assento deslizante

Uma remada pode ser dividida em quatro partes: Ida à Proa, Afastamento, Ataque e Passagem. No início, o importante é seguir a sequência correta e manter uma boa postura para desenvolver sua técnica.



01 A remada precisa ter movimentos suaves e você deve iniciar o processo pelo movimento chamado Ida à Proa.



02 Comece empurrando o punho do remo para baixo para levantar as pás para fora da água.



03 Com as pás fora da água, comece a empurrar os braços para longe do seu corpo, mantendo-os nivelados.



04 Quando seus braços estiverem esticados, comece a inclinar seu corpo a partir dos quadris.



05 Com o seu corpo em posição, comece a deslizar para frente dobrando suas pernas.



06 Quando suas tíbias (canelas) chegarem à posição vertical, você pode parar de deslizar para frente e colocar as pás na água, levantando suas mãos.



07 Conforme suas mãos levantam, você vai começar a sentir a pá ter contato com a água.



08 Com a pá segura na água, inicie a Passagem, que é o Afastamento ao contrário. Comece empurrando com suas pernas.



09 Assim que suas mãos passarem sobre os seus joelhos, comece a inclinar seu corpo de volta à sua posição original.



10 Quando suas pernas estiverem esticadas e suas costas na posição original, flexione os braços.



11 Puxe seus braços para o nível do peito e force-os para baixo para tirar as pás da água e repetir o processo.

Manobrando um barco

A. REMANDO PARA TRÁS

Saber remar para trás ou recuar é muito importante para manobrar, entrar e sair de piers, sair de situações complicadas e essencial para competições.



REMADA REVERSA

01 Para iniciar, sente-se com as pernas esticadas e o remo junto ao tronco.

02 Vire as pás para que elas fiquem voltadas para trás.

03 Coloque as pás na água.

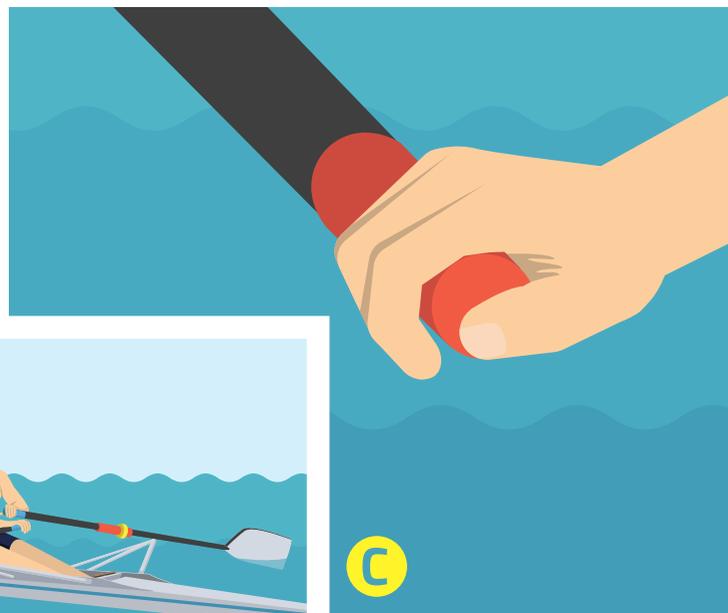
04 Assim que você deslizar para frente, afaste os punhos e suavemente o barco vai começar a recuar (ré).

05 Essa manobra é contrária ao movimento de remada.



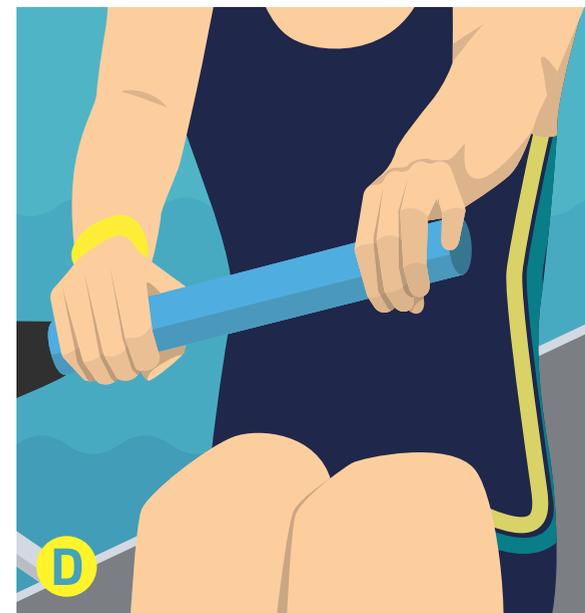
B. FAZENDO CURVAS

Se você manobrar uma pá para a frente e outra para trás, vai fazer com que o barco se movimente em círculos. Para começar, você vai utilizar a técnica de alternar e retroceder. Reme com uma pá e retroceda com a outra. Com a prática, você vai poder usar ambas ao mesmo tempo.



C. SEGURANDO UM REMO DUPLO

Pulsos planos com o polegar na ponta do punho do remo e pá na água. Sua mão esquerda deve ficar ligeiramente à frente da direita durante o cruzamento dos punhos na remada. Ao realizar a remada, gire o punho do remo nos dedos usando o polegar para que a pá se desloque pelo ar horizontalmente e pela água verticalmente.



D. SEGURANDO UM REMO SIMPLES

A mão de fora (aquela mais afastada da braçadeira) é que controla a pá. Esta mão é colocada na parte mais distante do punho do remo, paralela com o ombro e em formato de gancho. O punho deve sempre permanecer plano. A mão de dentro é a que tem a função de colocar o remo na horizontal e na vertical.

Exercícios de habilidade

Existem vários exercícios que te ajudam a melhorar sua remada tanto de forma individual quanto em grupo. Como parte do seu treinamento, você vai precisar fazer alguns deles para ajudar a definir o seu nível de conhecimento, equilíbrio e confiança. Por que não propor alguns desafios pessoais para cada exercício? Os exercícios abaixo são uma boa forma de melhorar sua confiança e estabilidade no barco.



A. CÍRCULOS

- 01** Sente-se na posição de segurança com pernas estendidas e costas retas.
- 02** Mova as mãos e as pás em círculos, para frente e para a trás.
- 03** Cronometre os movimentos por 30 segundos e veja quantas vezes conseguiu repetí-lo.



B. EQUILIBRANDO

- 01** Sente-se na posição de segurança e segure as pás para fora da água em linha reta, ajustando apenas seu corpo para equilibrar o barco.
- 02** Isso vai permitir sentir onde seu peso está no barco e quão bem você consegue equilibrá-lo.



C. VIRADA 360°

- 01** Vire o barco 360° de volta à posição de início, movendo-o em sentido horário e anti-horário.
- 02** Isso vai lhe ajudar a melhorar sua coordenação ao remar avante e recuar o barco.



D. AFUNDAR A BRAÇADEIRA

- 01** Sente-se na posição de segurança com as pernas estendidas e as costas retas.
- 02** Balance o barco de um lado para o outro, levantando e abaixando ambas as mãos alternadamente.
- 03** Após inclinar o barco o suficiente, você deve se preparar para que a braçadeira mergulhe na água, para então retornar à posição estabilizada.

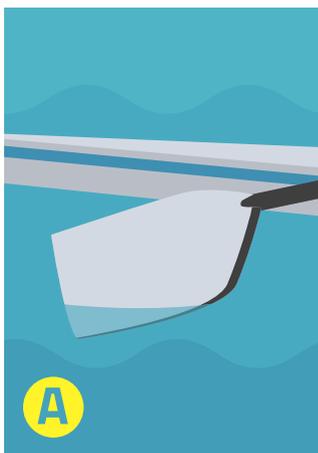


QUANTAS REMADAS?

- 01** Defina uma distância e veja quantas remadas são necessárias para o percurso. Repita o exercício tentando sempre diminuir o número final.
- 02** Isso vai lhe ajudar a alongar sua remada e a permitir que o barco alcance alta velocidade.

Exercícios de técnicas

Exercícios para técnicas te ajudam a trabalhar determinadas partes da remada. Certifique-se que você esteja relaxado enquanto pratica esses exercícios e seguindo as orientações de seu instrutor.



A. IDA À PROA / AFASTAMENTO

Remando com a pá vertical

- 01** Mantenha as pás em posição vertical durante toda a remada.
- 02** Esse exercício vai indicar a posição que a pá deve alcançar durante a remada.
- 03** Pode ser praticado individualmente ou em duplas.



B. PASSAGEM Pernas primeiro

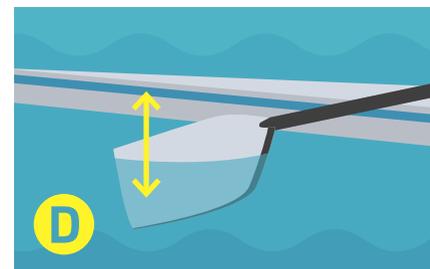
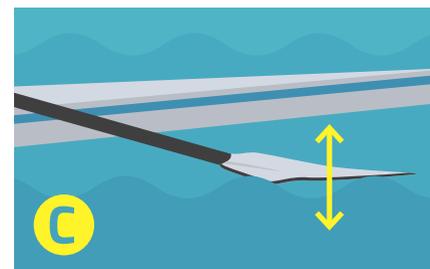
- 01** A partir do Ataque, mantenha o corpo ereto e coloque as pás na água.
- 02** Empurre suas pernas apenas 5 centímetros.
- 03** Aumente para 15 centímetros e gradualmente para o deslizamento completo.

B. PASSAGEM Remando com as pernas

- 01** Empurre com as pernas, mantendo seus braços em linha reta.
- 02** Balance o corpo e mexa seu tronco mantendo sempre os braços esticados.
- 03** Isso vai te ajudar a melhorar o movimento de empurrar com as pernas e o balanço do barco.

C. ATAQUE Batidas

- 01** Pare na posição de segurança, com pernas estendidas e costas retas.
- 02** Bata com as pás alternadamente na água. Continue batendo ambas ao mesmo tempo.
- 03** Veja quantas batidas você consegue fazer em 30 segundos.



D. ATAQUE Picando

- 01** Pare com as pernas dobradas e as costas retas.
- 02** Deixe os ombros leves e soltos.
- 03** Mergulhe as pás na água batendo-as para cima e para baixo;
- 04** Isso vai lhe ajudar a ter a sensação de balanceamento do barco e o quanto as pás devem entrar na água.



E. ATAQUE Deslizando

- 01** Comece parado com as pernas esticadas e braços flexionados.
- 02** Vá para frente flexionando as pernas, esticando os braços e baixe as pás na água.
- 03** Esta é a última parte do Afastamento.
- 04** Isso vai te ajudar a perceber até onde você pode alcançar e praticar a entrada das pás na água.
- 05** É melhor fazer esse exercício individualmente do que em pares.



F. AFASTAMENTO

Olhos fechados

- 01** Feche os olhos enquanto você rema.
- 02** Se seu barco tiver um timoneiro, então façam isso todos ao mesmo tempo.
- 03** Concentre-se para sentir o ritmo do barco e escutar o ponto em que a pá entra na água para a remada.

Existem outros exercícios que você pode praticar para melhorar sua técnica, e seu instrutor pode orientá-lo. Lembre-se que você também pode fazer esses treinos sozinho, sem a presença de um instrutor. Tente identificar onde pode melhorar sua técnica e aprender os exercícios específicos para essas áreas.



G. AFASTAMENTO

Pés para fora

- 01** Retire os pés do sapato.
- 02** Durante a remada, mantenha o peso do corpo apoiado nos pés.
- 03** Isso vai lhe ajudar a controlar seu corpo.



EQUIPAMENTOS PARA TIMONEIROS

- Colete salva-vidas.
- Várias camadas de roupa. Lembre-se que o timoneiro não se move, então pode passar frio. Nunca use botas enquanto estiver na posição.
- *Cox Box* (amplificador).
- Plano de navegação.
- Ferramentas, como chave de fenda podem ser úteis.

Timoneando

Em algum momento do seu treinamento você terá a oportunidade de ser o timoneiro do barco. Ele é o responsável pela equipe na água, mantendo atenção visual, controlando o leme da embarcação e dando os comandos para os remadores. Se houver um instrutor junto, então o timoneiro irá seguir suas instruções e repassar para a tripulação.

- Certifique-se de que as instruções que você dá são confiáveis, claras e concisas.
- Não importa se você está como timoneiro ou apenas remando. É importante que você entenda

os comandos do timoneiro, que podem se diferenciar de pessoa para pessoa (veja no Glossário).

- O leme do barco só irá virar quando estiver em movimento.
- Se for usar o leme para virar, é melhor fazê-lo com pequenos movimentos.
- A tripulação pode mudar a posição do barco puxando as pás com mais força para um lado, ao comando do timoneiro.

Equipamentos

Por ser democrático e praticado em diversos ambientes, o remo necessita de equipamentos especiais, que vão desde barcos para diferentes números de remadores até remos específicos.

ROUPAS

A roupa que você deve escolher para remar depende das condições do tempo. É importante lembrar que independente da temperatura da água, o remo faz com que seu corpo fique quente,

e mesmo quando estiver calor, a roupa molhada pode te causar frio. Usar várias camadas finas é melhor do que uma única camada grossa, já que você terá mais flexibilidade e controle da sua temperatura. O remo é um esporte de exposição ao sol, por isso é importante fazer uso de protetor solar à prova d'água e roupas com filtro solar em qualquer época do ano.

! EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA

Seu instrutor vai te dar as coordenadas de quais equipamentos usar dependendo da sua localização. Se você estiver praticando o remo em mar aberto ou lagos, é preciso verificar equipamentos de segurança, como caixa de primeiros socorros e coletes salva-vidas.

Garrafas de água são essenciais para qualquer tipo de passeio ou treino.



ÁGUA FRIA

Em água fria, certifique-se que você esteja bem agasalhado usando roupas quentes, mas que permitam os movimentos e que não atrapalhem a prática do esporte. Camisetas de mangas compridas com tops ou coletes à prova d'água são uma boa opção e melhores do que uma única camada grossa de roupa. Assim, se você se aquecer enquanto estiver remando, basta retirar uma camada de roupa.

ÁGUA QUENTE

Em água quente, shorts e camisetas são as roupas mais apropriadas para serem usadas, mas certifique-se de que eles não vão atrapalhar o remo, ficando presos no assento ou no barco.



Uma muda de roupa extra é indispensável, já que você pode ficar muito molhado ou situações inesperadas podem acontecer, como uma chuva fora de hora.



Cheque qual o calçado apropriado para se usar ao remar. Alguns barcos possuem seus próprios sapatos e outros têm apenas o local para você encaixar os seus.

Checagem de barco

Antes de ir para a água, é importante checar alguns itens básicos do barco para garantir sua segurança. As principais checagens para os barcos de assento fixo e deslizante são parecidas.

CHECKLIST BÁSICO:

- 1 Verifique se o casco está em perfeitas condições de uso.
- 2 Cheque todos os acessórios do barco, como os anéis do remo e a trava da forqueta.
- 3 Seu assento deve estar preso ao barco de forma correta, deslizando livremente e totalmente limpo.
- 4 O suporte de pés tem que estar seguro bem como as faixas de fixação e as cordas de segurança.
- 5 Cheque o pino principal onde o remo faz a força e a forqueta, ambos devem estar em boas condições de funcionamento.



- 6 Verifique se o leme está em perfeitas condições para que você possa controlar o barco corretamente.
- 7 Verifique se o barco tem uma bola de proa e se ela está firme.
- 8 Assegure-se de que o barco tenha flutuação.

EQUIPAMENTOS DE FLUTUAÇÃO

Você pode usar um equipamento de flutuação enquanto estiver remando. Esta é uma recomendação indispensável para o remo em mar aberto, quando a ajuda, se necessária, estiver distante do seu barco.

Timoneiros e remadores inexperientes ou que não estão confiantes devem vestir sempre um equipamento de flutuação. Verifique se seu equipamento tem o tamanho certo e que esteja sendo usado de forma correta.



TIPOS DE COLETES

Colete de Flutuação:

Desenhado para pessoas que já são familiarizadas com a água.

Colete Salva-Vidas Manual:

Estes modelos requerem ativação para que flutuem (normalmente através de uma corda).

Colete Salva-Vidas Automático:

Ele infla automaticamente em contato com a água e é recomendado para pessoas que não estão familiarizadas com a água.

Lançando o barco

O tamanho do barco é o que determina quantas pessoas são necessárias para carregá-lo, já que uns são maiores que outros. Para carregá-lo é preciso ter habilidade e paciência para que ninguém saia ferido e o barco não sofra danos. Se um grupo de pessoas estiver fazendo isso, apenas um deve dar as instruções, de preferência o remador mais experiente.



- 1 As duas mãos devem estar sobre o casco, para pegar nos dois lados do barco antes de levantá-lo. Isso é feito com todos de um lado do barco.
- 2 Depois que estiver fora do suporte, vire-o e divida as pessoas pelos dois lados do barco para que todos possam ter segurança durante o transporte.
- 3 Quando o barco estiver sendo carregado para a água, tenha cuidado com superfícies irregulares e escorregadias.
- 4 É melhor carregar o barco com o casco para cima e com pessoas de ambos os lados para distribuição igual de peso.
- 5 Para colocá-lo na água, todos devem ir para um lado do barco e cuidadosamente posicioná-lo.

- 6 O timoneiro precisa ficar atento e verificar obstruções ou pessoas no caminho, para alertar a equipe que estiver carregando o barco.

O que vai determinar como entrar no barco, individualmente ou em duplas, é onde ele foi lançado na água. O timoneiro ou o remador mais experiente repassará as instruções.

- * Para que você não se machuque, curve os joelhos e mantenha as costas retas.

ENTRANDO NO BARCO

É importante que você ajuste o barco de acordo com seu corpo. Os principais ajustes são a posição do suporte de pés e o tamanho dos sapatos. Eles podem ser facilmente ajustados afrouxando os parafusos e movendo para frente e para trás, para cima e para baixo.

Também é preciso que você ajuste a posição das suas mãos quando



FIQUE ATENTO

Se você tiver dificuldades em executar qualquer um dos movimentos, peça para que seu instrutor ou um remador experiente lhe ajude a fazer os ajustes necessários no barco.

estiver sentado e com as pernas estendidas no final da remada. O espaço entre elas deve ser de 1,5 mãos de largura entre os punhos do remo, e quando estiver remando a mão de fora, suas mãos devem estar na linha do seu corpo.

Tipos de barco

Um barco de remo duplo possui assentos e braçadeiras para dois remos, o remador segura um remo em cada mão. Um barco de remo simples possui assentos e braçadeiras para apenas um remo por remador, que utiliza as duas mãos para segurá-lo.

SINGLE SKIFF: este é o menor dos barcos de remo. Um remador e dois remos. Classificação: 1x.

DOUBLE SKIFF: dois remadores e quatro remos, conduzido por pressão nos remos ou pés. Classificação: 2x.

FOUR SKIFF: quatro remadores, oito remos e uma pessoa com controle de direção pelos pés. Classificação: 4x.

FOUR SKIFF COM TIMONEIRO: igual ao barco acima, mas com um timoneiro no controle. Classificação: 4x+.

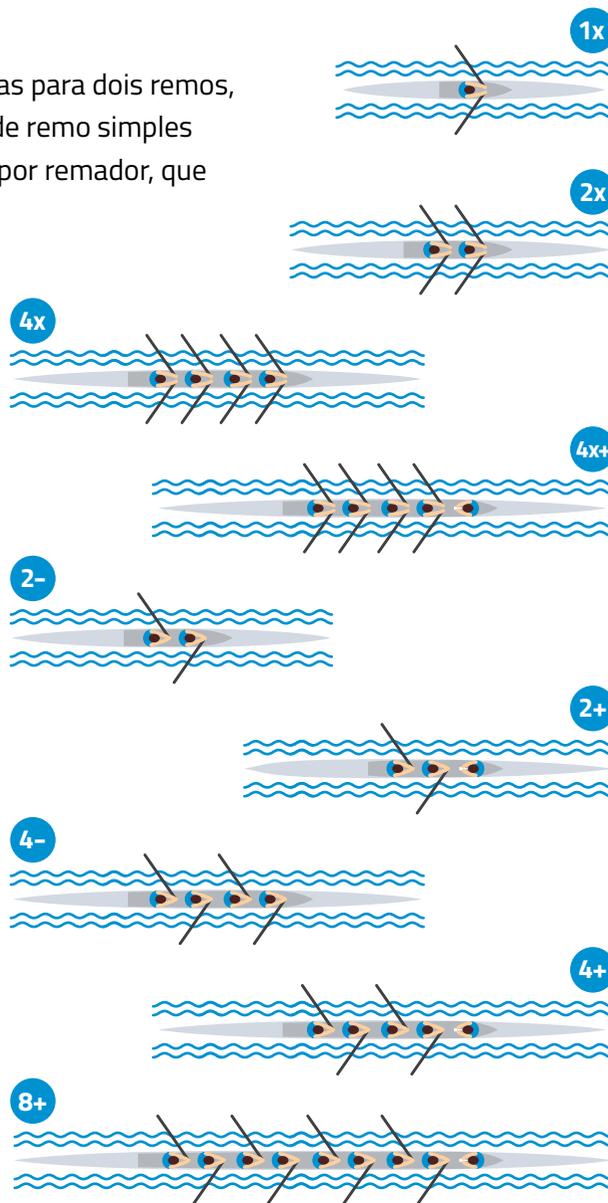
DOIS SEM: barco para duas pessoas com leme, que faz com que ele vire facilmente quando um dos remadores utiliza o sistema de direção dos pés. Classificação: 2-.

DOIS COM: barco para duas pessoas com um timoneiro, que pode estar sentado na proa ou na popa, dependendo do tipo de barco. Classificação: 2+.

QUATRO SEM: barco para quatro pessoas com leme e sistema de direção nos pés. O remador da proa é geralmente o responsável pela direção. Classificação: 4-.

QUATRO COM: barco para quatro pessoas com um timoneiro, que pode estar sentado na proa ou na popa, dependendo do tipo de barco. Classificação: 4+.

OITO COM: barco para oito pessoas, todas direcionadas por um timoneiro na popa. Classificação: 8+.



BARCOS E MODALIDADES

O remo olímpico é a modalidade mais conhecida, por isso este tipo de barco é o mais comum nos clubes de remo. Outras modalidades necessitam de barcos com características especiais:



Barco Estável



Barco de Surfe



Barco de Oceano



Barco de Costa

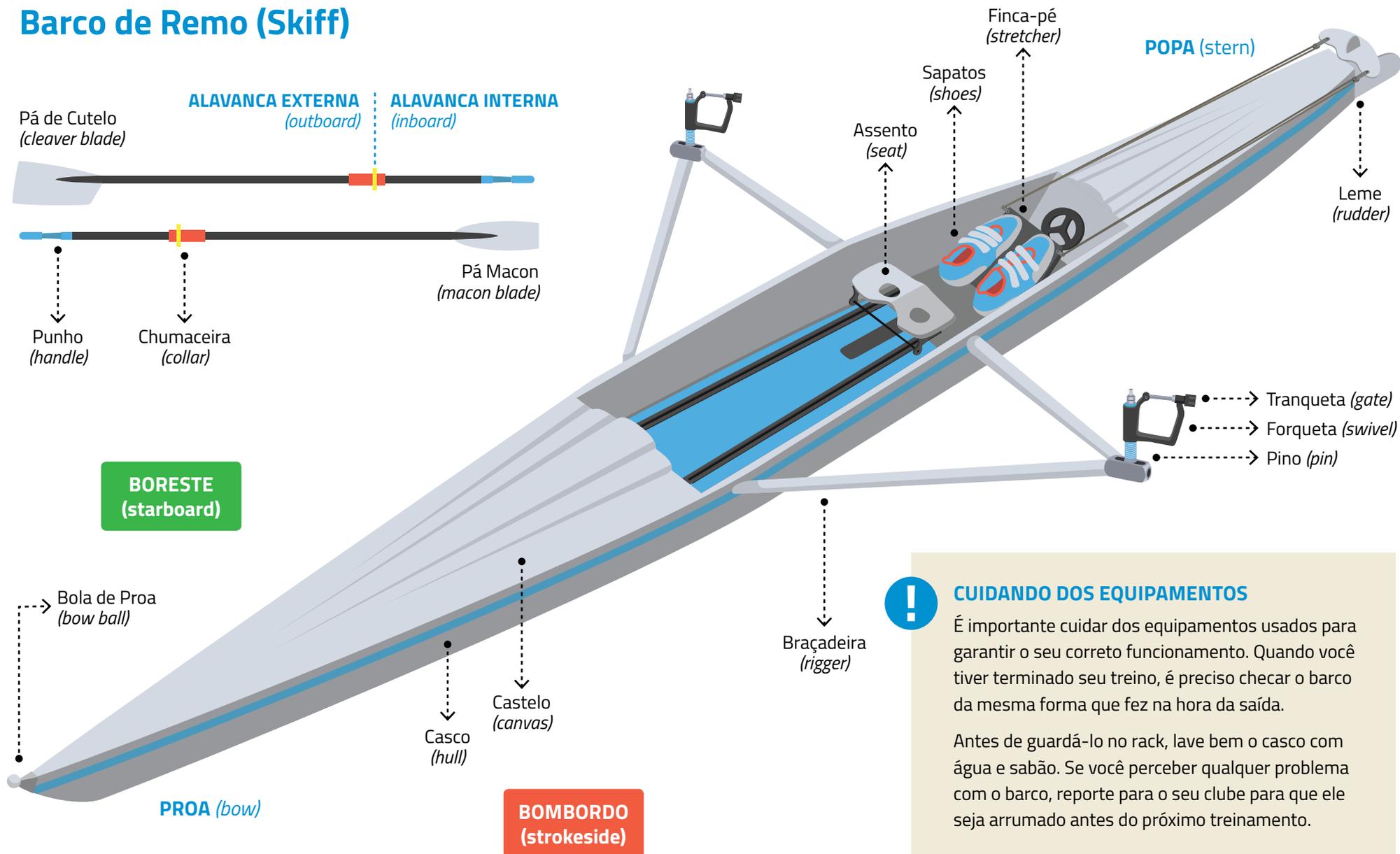


Barco Olímpico



Barco Gig

Barco de Remo (Skiff)

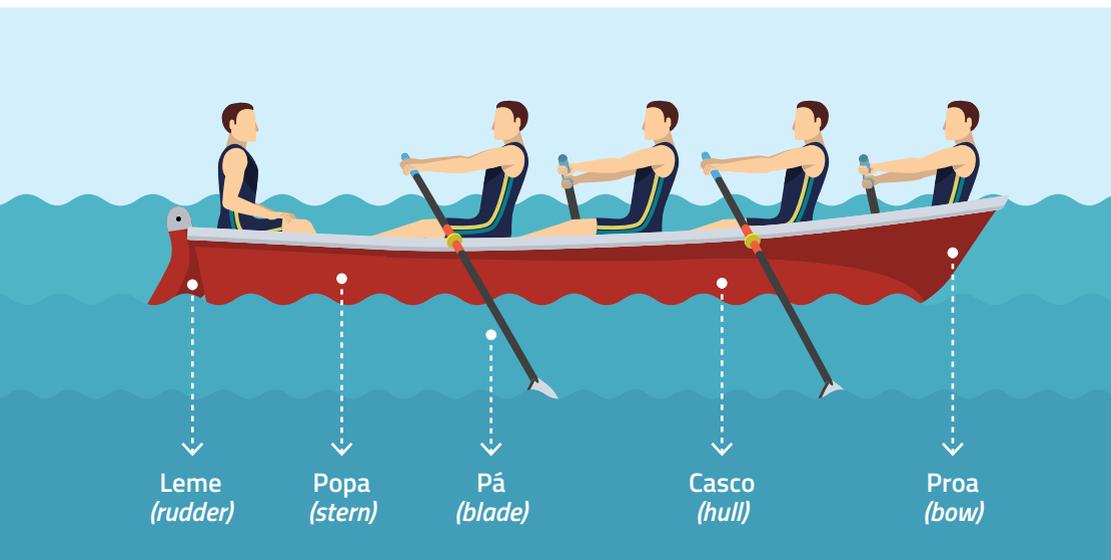


CUIDANDO DOS EQUIPAMENTOS

É importante cuidar dos equipamentos usados para garantir o seu correto funcionamento. Quando você tiver terminado seu treino, é preciso checar o barco da mesma forma que fez na hora da saída.

Antes de guardá-lo no rack, lave bem o casco com água e sabão. Se você perceber qualquer problema com o barco, reporte para o seu clube para que ele seja arrumado antes do próximo treinamento.

Barco de assento fixo



CHECAGEM DE BARCO COM ASSENTO FIXO

Os barcos com assento fixo possuem algumas checagens extras de segurança antes de ir à água:

- Olhe para a parte de baixo do barco e certifique-se que não há nenhum problema com o casco. Veja também se o bujão está posicionado para que o barco não encha de água enquanto rema.
- A maioria dos barcos possuem compartimentos para flutuação nas escotilhas. Para que funcionem, você deve se certificar de que elas estão bem fechadas.
- O apoio dos pés precisa estar seguro, você deve checá-los.
- Quando for o caso, verifique se o barco possui uma bola de proa fixada de forma correta.
- Verifique se o leme está fixo e funcionando, você vai precisar dele para conduzir o barco.

Instruções do timoneiro

Seu timoneiro vai usar uma série de comandos para controlar o barco e os remadores. Cada clube tem os seus comandos, como por exemplo:

MÃOS NO BARCO

Todos devem segurar o barco.

PARADO NO FINAL DA REMADA

Todos parados com as pernas esticadas e os braços flexionados, esperando pelo próximo comando.

PARADO NA PEGADA

Todos em posição de Ataque.

ALTO NA RÉ

Todos relaxam e param de remar no final da remada.

ATENÇÃO! SAI!

Um movimento de remada só deve iniciar após este comando.

SEM FORÇA / ALIVIAR A FORÇA

Diminuir a velocidade do barco.

AUMENTAR A PRESSÃO

Os remadores devem aumentar a pressão nos pés enquanto remam.

OS ATLETAS ESTÃO PRONTOS?

A equipe deve gritar seu número quando estiverem prontos para remar. Exemplo: Número 1, pronto? Número 2, pronto? O atleta responde "Sim" para o timoneiro prosseguir.

ATENÇÃO, TODOS PRONTOS?

Usado para ter certeza de que toda a equipe está pronta para realizar o próximo movimento.

ATENÇÃO NO BARCO

Todos no barco (juntos).

REMANDO A RÉ

Remar em reverso.

COLOCAR AS PÁS NA ÁGUA

Colocar as pás na água.

FREAR O BARCO

Parar o barco com as pás em posição reversa.



Termos de remo

AFASTAMENTO (*Recovery*) – Parte da remada entre a Ida à Proa e o começo do Ataque. É o momento em que o remo está fora da água.

AFOGAR/ENTERRAR/ENFORCAR (*Crab*) Quando o remo fica preso na água no momento da Ida à Proa e o punho do remo atinge o remador. Muitas vezes provoca a liberação não intencional da pá e desaceleração da velocidade do barco.

ALAVANCA EXTERNA (*Outboard*) – Parte de um remo, é o comprimento do anel até a ponta da pá.

ALAVANCA INTERNA (*Inboard*) – Corresponde ao comprimento de um remo a partir da extremidade do punho até o ponto em que ele encosta na forqueta.

ALINHAMENTO (*Standing star*) – Competição cujo início é com barcos parados.

ALTO NA RÉ (*Easy Oar/Off*) – Instrução verbal dada pelo timoneiro ou remador para que a tripulação pare de remar.

ANEL (*Button*) – Círculo plástico do remo que é pressionado contra a forqueta.

ÂNGULO (*Lenght*) – Arco através do qual o remo gira, iniciando no Ataque e terminando ao final da remada.

ÂNGULO DE ESCAPE (*Pitch*) – Ângulo de inclinação vertical da pá durante a propulsão na remada.

ASSENTO FIXO (*Fixed Seat*) – Nome dado para barcos sem assento deslizante ou para o remador que usa apenas os braços, ombros e tronco, portanto, sem mover o assento.

ATAQUE (*Begining/Catch*) – Momento no qual as pás estão imersas na água e os pés estão fazendo pressão.

BOLA DE PROA (*Bow ball*) – Bola de segurança que fica na ponta da proa do barco. Obrigatório em toda atividade de remo para garantir segurança aos atletas e outras pessoas na água.

BOLINA (*Fin*) – Parte metálica ou plástica, localizada embaixo do barco em direção a popa, para dar estabilidade na direção, impedindo que o barco deslize para os lados.

BOMBORDO (*Port/Strokeside*) – Lado do barco à direita do remador, marcado com uma listra vermelha no remo.

BORDA (*Saxboard*) – Os lados do barco, que ficam acima da linha da água e reforçam o local onde as braçadeiras ficam posicionadas.

BORESTE/ESTIBORDO (*Bow Side/Starboard*) – Lado do barco à esquerda do remador, marcado com uma listra verde no remo.

BRAÇADEIRAS (*Riggers*) – Estabilizadores de metal ligados ao exterior do barco, ao lado de cada assento, que suportam a forqueta e o pino.

CABO OU FITA DE SEGURANÇA (*Heel Restraints*) – Item de segurança obrigatório junto dos calcanhares e da placa para os pés. Ajuda o remador a liberar os pés dos sapatos caso o barco vire.

CASCO (*Shell*) – Parte inferior do barco, pode ser feito de madeira, mas é mais comum em material sintético (fibra).

CASTELOS (*Canvas*) – A parte coberta na proa e na popa do barco.

CAVALETES (*Trestles*) – Suporte portátil usado para apoiar o barco, lavá-lo, regulá-lo, admirá-lo, etc.

CHUMACEIRA (*Collar*) – Luva de plástico fixada no remo, por onde o anel circula. O anel se movimenta através dela para ajustar a regulagem da pá.

CRUZAMENTO (*Overlap*) – Sobreposição dos punhos do remo quando um remador coloca as pás na horizontal, em ângulo reto com o barco.

CUTELO (*Cleaver*) – Remo que tem sua pá em formato de cortador de carne.

DOIS/DOUBLE/DOIS SEM (*Pair*) – Tipo de barco para dois remadores.

ESCORA (*Hold it up*) – Instrução verbal para parar o barco rapidamente, de forma emergencial, segurando as pás dentro da água.

EXTRAÇÃO (*Extraction*) – O movimento de remoção das pás da água aplicando pressão para baixo.

FASE DE FORÇA OU PASSAGEM (*Power phase*) – Parte da remada entre o começo e a Ida à Proa, quando a pá está na água e impulsionando o barco.

FINCA-PÉ/PEDALEIRA (*Stretcher*) – Uma lâmina de fibra (ou madeira) dentro do barco onde os sapatilhas são fixadas, protegidos com parafusos ajustáveis.

FISA (*Fédération Internationale des Sociétés d’Aviron*) – Federação internacional de remo. Ela é responsável por todas as campeonatos e regras internacionais do esporte.

FORQUETA (*Swivel*) – Peça de plástico giratória em formato de U montada sobre o pino, onde o remo se apoia.

IDA À PROA (*Feather*) – Momento em que a pá está plana sobre a água. É a

posição das pás para iniciar o movimento de Afastamento.

LEME (*Rudder*) – Dispositivo sob o barco que quando movido causa mudança de direção. Está junto ao mecanismo de direção e pode ser controlado pelo timoneiro ou remador

MACON (*Macon*) – Tipo de remo que possui o formato de pá tradicional.

NOVATO (*Novice*) – Termo usado para indicar alguém que tem pouca experiência no remo.

PÁ (*Blade/Spoon*) – Parte final do remo, também chamada de lâmina, que entra na água. Normalmente é pintada com as cores de cada clube.

PARADA NA PROA (*Frontstop*) – Posição na qual o remador está com a tibia (canela) em ângulo de 90° com o barco.

PARADA NA RÉ (*Backstops*) – Posição na qual o remador senta com as pernas esticadas e o punho no peito.

PARADO NO PEGADA (*Come forward*) – Instrução verbal dada pelo timoneiro ou remador para trazer a tripulação e começar a remar.

PARTIDA EM MOVIMENTO (*Running Start*) – Corrida que começa com o barco já em movimento

PARTIDOR (*Stakeboat*) – Um barco ancorado ou pontão de onde barcos a remo saem antes de uma competição.

PASSAGEM NA ÁGUA (*Firm*) – Termo usado quando o remador está fazendo toda força no movimento do remo.

PINO (*Pin*) – Eixo sobre o qual a forqueta se movimenta.

POPA (*Stern*) – Parte final do barco, que passa pela água por último.

POSTURA (*Posture*) – Posição das costas e ombros durante o remo.

PRESSÃO (*Pressure*) – Quantidade de esforço aplicado pelo remador no momento de lançada na remada.

PROA (*Bow*) – 1: Ponta do barco, que avança primeiro sobre a água. 2: Remador que se senta na posição mais próxima à frente do barco.

QUATRO/QUÁDRUPLO/FOUR (*Four/Quad*) – Tipo de arco para quatro remadores, com ou sem timoneiro.

RATIO (*Ratio*) – Razão entre o tempo necessário para realizar a Passagem e o Afastamento na remada. O tempo ideal para o Afastamento é de três vezes a Passagem (1:3).

REGATA (*Regatta*) – Competição que inclui diferentes tipos de barco e atle-



tas de todos os níveis, onde os barcos competem entre si lado a lado.

REGULAGEM (*Rigging*) – A forma como a braçadeira, a forqueta, os pinos, o finca-pés e o remos podem ser ajustados para melhorar o conforto e a eficiência do remador.

REMAR A RÉ (*Back Down*) – Remada inversa, usada para manobrar o barco para trás ou para dirigi-lo

REMO (*Oar*) – Alavanca utilizada para impulsionar o barco.

REMO DE PONTA (*Sweep*) – Remar com um remo de um lado do barco.

REMOERGÔMETRO (*Ergo*) – Máquina que simula os movimentos reais do remo em treinamentos fora da água.

RITMO (*Rhythm*) – Frequência da remada.

SCULL (*Scull*) – Remos curtos usados em pares.

SCULLING (*Sculling*) – Remador com dois remos.

TIMONEIRO (*Cox*) – Pessoa que comanda o barco e pode posicionar-se na popa ou na proa do barco.

TIMONEIRO NA PROA (*Bow Loader*) – Barco no qual o timoneiro senta na frente (proa).

TIMONEIRO NA RÉ (*Stern loader*) – Um barco no qual o timoneiro se senta na parte de trás (popa).

TRANQUETA (*Gate*) – Barra de metal apertada por um parafuso que se fecha sobre a forqueta para manter o remo seguro durante a remada.

TRILHO (*Slide*) – Os dois corredores de metal por onde o assento desliza

VOGA (*Rate/Stroke*) – 1: Número de remadas por minuto. 2: Um ciclo da remada. 3: O remador que senta perto do final do barco, na frente de todos os outros e é responsável pela classificação e ritmo do barco.

Confederação Brasileira de Remo

Responsável pela organização dos eventos e representação dos atletas de remo no Brasil, a CBR também atua na difusão e incentivo do esporte.

Sua história se cruza com a criação da União de Regatas Fluminense, em 1895, uma entidade que representava os clubes do Rio de Janeiro. Com o passar do tempo, a disseminação do esporte e a necessidade de unificação dos clubes, a entidade fluminense deu origem à Confederação Brasileira de Remo, reconhecida pela FISA desde 1903.



ENTRE EM CONTATO

Endereço:

Avenida Borges de Medeiros, 1424
Estádio de Remo da Lagoa
Rio de Janeiro, RJ – CEP 22470-003

Telefones:

(21) 2294-3342 / 2294-0225
(21) 99198-2986 / 99443-5301

Internet:

www.remobrasil.com
www.facebook.com/cbrremo

Assessoria de Imprensa:

Para obter informações sobre a CBR e o Remo Brasileiro, escreva para imprensa@cbr-remo.com.br

APOIO AO REMO BRASILEIRO

Confederação filiada a FISA,
Federação Internacional de Remo.



PATROCÍNIO OFICIAL

A CBR desenvolve projetos através da Lei de Incentivo ao esporte.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE REMO

Presidente: Edson Altino Pereira Junior
1º Vice Presidente: Marcellus M. dos Santos Silva
2º Vice Presidente: José Carvalho Filho
Diretora de Marketing: Gabriela Mager

1ª Edição – Rio de Janeiro, Julho 2015

Tradução e redação: Luiza Zeccer
Revisão técnica: Rafael Barberena
e Fernando Carvalho Neto
Ilustrações: Luciana Bicalho
Projeto Gráfico: Saulo Deboni

Este manual foi adaptado de "Learn How to Row Handbook" da British Rowing, cedido gentilmente para uso da CBR.

Copyright © 2012 – British Rowing Limited
Copyright © 2015 – Confederação Brasileira de Remo
A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, implica em violação de direitos autorais.

CRÉDITOS DAS IMAGENS:

Dollar Photo Club (p. 04, 07, 10, 18, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 37, 41, 45).
Shutterstock (capa, p. 06). Ververidis Vasilis/Shutterstock (p. 37, barco de costa). Hal pand/Shutterstock (p. 37, barco gig). ChameleonsEye/Shutterstock (p. 37, barco de surfe). John Atkins/Arjayay/Wikipedia (p. 37, barco de oceano). Shimano Europe Retail (p. 31, calçados).