

## **CURSO PRÁTICO DE NAVEGAÇÃO À VELA - PRINCIPIANTE**

Este curso proporciona uma curta introdução à navegação à vela para principiantes. No final do curso, os participantes terão experimentado conduzir um veleiro, manusear as velas, trabalhar com cabos e ficado conscientes da segurança a bordo.

Os titulares dum certificado de Curso Prático de Navegação à Vela – Principiante, poderão obter um certificado de Tripulante Competente mediante a posterior conclusão dum curso de duração de três dias ou dois fins-de-semana, de Tripulante Competente.

### **A Embarcação**

- Conhecimento básico da terminologia náutica, componentes de uma embarcação, aparelho e velas.

### **Manuseamento de cabos**

- Capacidade de executar os seguintes nós: nó de oito, volta redonda com duas meias voltas e lais de guia.
- Amarrar um cabo a um cunho.
- Usar molinetes e mordedores.

### **Em Movimento**

- Experimentar navegar em todas as maréações.
- Conduzir a embarcação à vela ou a motor.

### **Regras para evitar abalroamentos**

- Manter uma vigia eficiente enquanto navega.

### **Meteorologia**

- Saber onde pode obter uma previsão meteorológica.

### **Recuperação de Homem ao Mar**

- Saber as acções a empreender para recuperar alguém que tenha caído à água.

### **Roupa e equipamento**

- Saber e cumprir com as normas para envergar arneses de segurança, coletes de salvação e auxiliares pessoais de flutuação.

### **Equipamento de emergência e precauções**

- Estar consciente dos perigos existentes a bordo de uma embarcação.
- Conhecer as acções a empreender no caso de uma emergência.