

Náutica e Coesão Social

Manual de Boas Práticas para o Desporto Adaptado

Índice

Introdução	3
Acessos à Estrutura Desportiva.....	6
Acessos aos balneários da estrutura desportiva	7
Acessos à prática	8
Segurança e boas práticas – Recomendações gerais.....	9
Modalidade: Vela	11
Modalidade: Canoagem	16
Modalidade: Remo.....	19
Modalidade: Mergulho.....	22
Modalidade: Surf	24
Bibliografia.....	26

Introdução

Não existem dúvidas sobre o facto da prática desportiva contribuir para o desenvolvimento da condição física e para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, com o mérito de dar visibilidade às suas capacidades.

Nesta perspectiva e numa de igualdade de oportunidades, o presente documento pretende constituir-se como um **Manual de Boas Práticas** visando sobretudo dar um pequeno impulso para melhorar e aumentar as condições da prática e oferta de desportos náuticos, não motorizados, para portadores/as de incapacidade e/ou deficiência, contribuindo para a concretização dos objectivos do **Projecto NEA2 (Náutica Espaço Atlântico 2)** ao promover a **coesão social** das populações do **Espaço Atlântico**, desenvolvendo competências específicas e colectivas que possam ser partilhadas por todos/as, criando uma abordagem para a acessibilidade.

Este Manual de Boas Práticas mais não é do que um incentivo sintético e pragmático à supressão das exigências e necessidades em criar condições para a prática de desportos náuticos através da divulgação das condições necessárias, tais como:

- Existência de Recursos Humanos especializados;
- Implementação de Sinalética adequada e não enganadora;
- Promoção da acessibilidade aos locais e actividades de acordo com indicações específicas de cada modalidade;
- Identificação de entidades que organizam actividades adaptadas;
- Divulgação da existência de equipamentos adaptados e adaptáveis;

- Incentivo ao trabalho integrado de agentes e instituições locais, criando parcerias dinamizadoras do desporto náutico.

A estrutura do Manual segue uma linha de orientação segundo normas de acessibilidades à estrutura desportiva, aos balneários da mesma, às acessibilidades à prática das modalidades, numa lógica transversal e de aproveitamento dos espaços. Apresenta também um conjunto de boas práticas ao nível da segurança colaterais às diversas modalidades, bem como às diferentes deficiências e incapacidades. Por fim, são apresentadas as recomendações por modalidade.

No sentido da igualdade de oportunidades, já uma série de manifestações contribuíram para que profundas mudanças se tenham processado nas últimas décadas, entre elas: iniciativas de organizações internacionais em favor do valor da pessoa e dos direitos humanos, do respeito pela diversidade, da luta contra a discriminação, avanços tecnológicos e científicos, bem como a crescente consciência e responsabilidade política e social.

No entanto, o efectivo bem-estar e o pleno exercício dos direitos das pessoas com incapacidades ou deficiências, continua longe de ser uma realidade generalizada, persistindo a imagem desvalorizada e desvalorizante destas pessoas que vivem com diferentes tipos e graus de limitações nas suas actividades.

O total exercício dos direitos das pessoas portadoras de deficiência ou com algum tipo de incapacidade, bem como a sua qualidade de vida, passam pela promoção de um conjunto muito distinto de realidades que vão desde as ajudas técnicas ao acesso aos edifícios e equipamentos.

Introdução

Com a criação do **Decreto-Lei nº 163/2006**, de 8 de Agosto, aprovou-se o regime de acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais, visando a construção de um sistema global, coerente e ordenado em matéria de acessibilidades, passível de facultar às pessoas com mobilidade condicionada as condições iguais às das restantes pessoas. Apesar dos esforços feitos neste sentido, assistimos à persistência de diversos obstáculos à implementação de uma sociedade acessível. É claro que, a eliminação das barreiras faz-se com o tempo, a sociedade só muda quando todos/as tiverem a consciência que ela deve mudar e nem sempre a legislação resolve as lacunas nela contidas.

Não obstante e de acordo com o Plano de Acção para a Integração de Pessoas com Deficiências ou Incapacidade (2006-2009), no que concerne ao Desporto, o acesso das pessoas com deficiências ou incapacidades para a prática de actividades desportivas nas suas vertentes lúdicas, de reabilitação e de competição, constitui um factor de vital importância, sendo também no exercício destas actividades que estes/as cidadãos/ãs têm vindo a assumir melhores níveis de acessibilidade psicológica e social e a demonstrar as suas potencialidades e capacidades.

No entanto, também neste âmbito se verifica um grande número de constrangimentos, dadas as muitas barreiras existentes: arquitectónicas, urbanísticas e financeiras, e ainda, pela ainda muito pouca expressão social de uma cultura efectivamente inclusiva.

De acordo com a Associação Portuguesa de Deficientes, o desporto em Portugal para as pessoas com deficiência e/ou incapacidade ainda está

muito confinado às associações e organizações da área da deficiência, realçando-se como consequência imediata a redução da oferta.

Importa salientar que o presente Manual se baseia na formulação de boas práticas referentes à vertente lúdica dos desportos abordados, e não da vertente de competição, dado que, nesse caso é necessário respeitar as categorias estabelecidas pelas Federações.

O presente trabalho, para além de ter sido composto por intensas e diversas pesquisas, entrevistas, análise documental (Planos de Acção, documentos institucionais e Legislação, entre outros), contou com a colaboração de várias entidades e personalidades individuais que procuram promover e desenvolver o desporto adaptado em Portugal e que se prontificaram a colaborar com este projecto.

Quanto às fontes primordiais de informação técnica e específica, no caso da **Vela**, a informação disponível baseou-se essencialmente no MANUAL DE VELA ADAPTADA disponível em Formato Digital, compilado a partir de contribuições de velejadores/as portadores/as de deficiências de países membros da IFDS (International Sailing Federation) e de membros do Technical Sub-committee da ISAF/IFDS Disabled Sailing Committee. A primeira versão do manual referido foi apresentada nos Jogos Paraolímpicos de Atlanta, em 1996. A versão analisada foi apresentada em Novembro de 2005, sendo uma tradução e adaptação da responsabilidade da Federação Portuguesa de Vela. Relativamente a esta modalidade foi também crucial o apoio prestado por parte do CLUBE NAVAL DO FUNCHAL, que disponibilizou informação relativa às especificações das embarcações utilizadas, como se processa a

Introdução

acessibilidade à prática da modalidade bem como os recursos humanos necessários ao apoio do praticante.

No que concerne à **Canoagem**, salientam-se os contactos realizados com o SPORTING CLUBE DE AVEIRO (Pedro Âdrego), bem como com o CLUBE ATLÉTICO DO MONTIJO (Ivo Quendera, principal responsável pelo desenvolvimento da Canoagem para todos/as em Portugal).

Relativamente ao **Remo**, os contactos chave foram estabelecidos com o CLUBE DOS GALITOS – AVEIRO (Pedro Matos) e com a direcção do Projecto REGATA “PIRILAMPO MÁGICO” (iniciativa que tem como objectivo primordial proporcionar aos/às alunos/as e utentes de organizações de apoio a jovens com deficiência intelectual a possibilidade de um convívio social e desportivo, promovendo assim a prática de remo por todas as pessoas) e responsável com pela secção de Remo do CENTRO DESPORTIVO E UNIVERSITÁRIO DO PORTO (Carlos Gesta).

Quanto ao **Mergulho**, a informação necessária e específica foi cedida pela DDI PORTUGAL (DISABLED DIVERS INTERNATIONAL) – organização sem fins lucrativos que tem como objectivo promover a prática do mergulho para cidadãos/ãs portadores/as de deficiência, tendo, para o efeito, desenvolvido um conjunto de programas específicos. A DDI Portugal surgiu em Junho de 2010 com a realização do primeiro curso de formação

de instrutores, tendo a partir daí vindo a desenvolver diversas actividades por todo o país, de entre elas o mergulho de piscina e de mar, workshops e apresentações.

No que concerne ao **Surf**, quanto às actividades desenvolvidas em Portugal verificou-se que, embora existam iniciativas no sentido de desenvolver o Surf para todos/as, estas ainda não estão dotadas das estruturas/adaptações convenientes ou necessárias, havendo, no entanto, um esforço nesse sentido. Deste modo, a pesquisa foi alargada, surgindo os casos brasileiros como pioneiros do desenvolvimento da modalidade e suas adaptações. Destacam-se neste contexto as ONG’s “SURF ESPECIAL” e “ADAPTSURF”, instituições promotoras da inclusão social da pessoa com deficiência ou mobilidade reduzida através do desporto e lazer, aproveitando a praia como ambiente e o surf adaptado como instrumento para tal. Acrescem ainda alguns exemplos de adaptações para a modalidade, nomeadamente pranchas especificamente fabricadas para deficientes visuais e uma prancha eléctrica de auto-moção desenvolvida em parceria entre a Nike e a Channel Islands para Jesse Billauer da fundação “LIFE ROLLS ON”, que se dedica à prestação de uma melhor qualidade de vida de jovens com mobilidade reduzida.

Acessos à estrutura desportiva

Especificações				
Estacionamento	Acesso ao equipamento	Portas	Sinalização	Recepção
<ul style="list-style-type: none"> - Sinalizado (no solo e vertical); - Largura superior a 2,5m e comprimento não inferior a 5m; - Faixa lateral de acesso superior ou igual a 1m. 	<ul style="list-style-type: none"> - Solo estável, não móvel (sem degraus); - Largura de lanços, patins e patamares superior a 1,2m; - Declive inferior a 5%; - Rampas com largura superior a 1,2m (se projecção horizontal for menor a 10m, a inclinação será inferior a 6% com desnível não superior a 0,6m, se projecção for inferior a 5m, a inclinação será menor que 8% com desnível não superior a 0,4m); - Passeios com mais de 1,5m de largura; - Ausência de obstáculos, principalmente ao nível do rosto; - Caminho marcado em relevo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abertura para fora; - Com largura superior ou igual a 0,87m; - Ressalto inferior a 0,02m; - Na existência de soleiras providenciar rampas; - Portas e respectivas ombreiras e paredes devem ser em cores contrastantes (para pessoas parcialmente invisuais). 	<ul style="list-style-type: none"> - Horários/tarifa indicados por escrito; - Afixação a menos de 1,4m de altura; - Mensagens escritas em Braille; - Associação texto/imagem; - Disponibilização de um mapa do lugar/estrutura com relevo; - Distinguir informação permanente consoante a incapacidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balcão rebaixado com uma altura entre 0,75m e 0,85m; - Balcão com extensão igual ou maior a 0,80m; - Facilitar a aproximação frontal; - Funcionários/as informados/as (se necessário e no caso de dificuldade de comunicação, escrever as indicações); - Equipamentos de auto-atendimento no caso de não existir ou estar presente a/o rececionista.

Acessos aos balneários da estrutura desportiva

Especificações			
WC's	Vestiários	Chuveiros	Banheiras Acessíveis
<ul style="list-style-type: none"> - Sanita elevada entre 0,45m a 0,50m; - Comando para descarga com eixo do botão à altura de 1m (tolerância de 0,02m); - Distância entre o centro da sanita e a barra de apoio de 0,30m, com altura de 0,75m; - Barra de apoio horizontal com altura de 0,75m e comprimento maior a 0,75m; - Espaço de uso suficiente ao lado da sanita (para manobrar cadeiras de rodas); - Zona de permanência nos lavabos entre 0,75m e 1,20m; - Altura dos urinóis desde piso até ao bordo entre 0,6m e 0,65m; - Alarme visual e sonoro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciados por sexo; - Ausência de ressalto (máx. 0,02m) e degrau à entrada; - Ter um conjunto de cabides; - Ter um banco fixo na parede (0,40m x 0,80m, com altura do chão de 0,45m); - Espaço de manobra suficiente (caso cadeiras de rodas) com rotação a 180º; - Alarme visual e sonoro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciados por sexo; - Base de chuveiro extra-plana (sifão no chão); - Base de chuveiro que permita a entrada de uma cadeira de rodas; - Ter um assento móvel ou fixo (no caso de não poder entrar a cadeira) com comprimento superior a 0,70m; - Barra de apoio horizontal entre 0,70m e 0,80m; - Espaço de uso de 0,80m x 1,30m; - Acesso ao interior não inferior a 0,80m. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zona livre ao lado da banheira (1,20m x 0,75m) com recuo de 0,3m relativamente ao assento, para permitir a transferência da pessoa; - Altura do piso ao bordo superior da banheira a 0,45m; - Possibilidade de instalar um assento (móvel ou fixo) na banheira ou plataforma de nível; - Barras de apoio (definidas segundo cada posição do assento).

Acessos à prática desportiva

Pontões e Cais

- Serem suficientemente estáveis;
- Largura para passar duas cadeiras em simultâneo;
- Buracos e intervalos entre pranchas deverão ser pequenos para evitar que cadeiras e/ou pessoas fiquem presas;
- Existência de uma borda saliente que servirá de guia para deficientes visuais e reduzirá hipótese das cadeiras de rodas caírem à água;
- Relevos em destaque e tintas vivas;
- Bordas do cais identificadas com bandas sonoras e cores vivas;
- Evitar utilização de defensas grandes;
- Rampas de acesso aos pontões deverão ter balaustradas;
- Superfície da rampa deverá ter ripas transversais para servirem de apoio a quem anda na rampa (não dando hipótese de passar uma cadeira de rodas);
- Possibilidade de instalação de um cais de embarque numa área de encaixe que se pode tornar como que um estacionamento reservado a pessoas com incapacidade – número dos locais de embarque devem ser facilmente identificáveis por uma pessoa com visão parcial – contrastes entre figuras e fundos, tamanho dos números.

Na impossibilidade de usar pontões

- Alguns/mas incapacitados/as motores serão capazes de embarcar em barcos de quilha fundeados, a partir de botes semí-rígidos.

Pontes e Sacadas

- Escadas e parapeitos das pontes deverão ser mais alargadas;
- Ponte de acesso ao cais deverá ser ampla e estável revestida com antiderrapante para não haver risco de acidente.

Acesso à água por terra/areia

- Passadeiras de borracha constituirão a melhor solução (ex.: *tipo* Mobi-Mat – tapete amovível).

Segurança e boas práticas – Recomendações Gerais

- ✚ A bordo de um barco em cima de uma prancha, dever-se-á ter sempre presente a hipótese de que a ocorrência de acidentes pessoais aumenta face à falta de equilíbrio, de visão, audição, etc.;
- ✚ Antes de ir para a água, todos/as devem estar a par das rotinas e procedimentos de segurança; devem saber usá-los (em caso de incapacidade elevada, rever mecanismos em precisão antes de iniciar a actividade);
- ✚ Em alguns casos, dar mais tempo aos/às praticantes para que se orientem e saibam encontrar os equipamentos que estão guardados e como usá-los;
- ✚ Dever-se-á abordar cada indivíduo individualmente, questionando sobre o modo como a incapacidade afecta a actividade e de que forma poderá ser ajudado;
- ✚ Evitar a assumpção de que todas as pessoas com um mesmo tipo de incapacidade estão incapacitadas de igual modo;
- ✚ As pessoas que assistem o/a deficiente devem ter consciência de todos os obstáculos e dificuldades consoante a prática;
- ✚ Gerir a deficiência/incapacidade (desde que não seja profunda), é, essencialmente, uma responsabilidade do/a próprio/a praticante;
- ✚ Ter consciência de que a incapacidade visual pode conduzir a quedas sobre obstáculos não detectados e que a incapacidade auditiva pode impedir escutar alguns avisos;
- ✚ O tempo de permanência num barco ou na água deverá ser um assunto analisado entre todos/as para que se possam gerir as necessidades específicas da forma mais adequada;
- ✚ As condições meteorológicas são determinantes para o conforto de uma pessoa com dificuldade na mobilidade e equilíbrio ou que tenha dificuldade no controle da temperatura corporal;
- ✚ Deverá haver sempre recepção, orientação e integração de toda e qualquer pessoa incapacitada, principalmente invisuais e surdos/as /mudos/as;
- ✚ Face à incapacidade visual dever-se-á conceder tempo extra e apoio para que a pessoa se oriente e familiarize com as instalações e equipamentos. As indicações devem ser feitas oralmente e serem precisas;
- ✚ Face à incapacidade auditiva as instruções devem ser dadas de forma concisa e coerente verificando, posteriormente, se foram entendidas. “Inventar” um código gestual para complementar as instruções verbais;

Segurança e boas práticas – Recomendações Gerais

- ✚ À excepção do mergulho e do Surf, para as restantes modalidades, deverá ser obrigatório o uso de colar cervical insuflável e colete insuflável (pelo menos inicialmente);
- ✚ Face à incapacidade motora deverá existir uma atenção redobrada face à adaptabilidade (gestão da actividade varia de pessoa para pessoa), à temperatura corporal, incontinência e uso excessivo dos membros activos;
- ✚ Face à deficiência mental é necessário repetir consecutivamente as instruções, sendo que estas deverão ser curtas, concisas e muito claras;
- ✚ Em algumas modalidades praticadas por invisuais ou surdos/as e mudos/as, não existe necessidade de adaptações dos equipamentos, no entanto, verificar-se-á um reforço de atenção nas formas de comunicação entre praticante e instrutores/as;
- ✚ Inicialmente o/a praticante deverá andar sempre acompanhado/a antes, durante e depois da actividade. No caso de modalidades com embarcações, as mesmas deverão dispor de dois lugares para um contacto mais próximo e seguro entre instrutor/a e praticante;
- ✚ Em alguns casos é obrigatório saber nadar devido ao contacto directo com a água ser o fundamento da actividade, como é o caso do Surf;
- ✚ Será de extrema importância o devido aquecimento e treino físico para além da actividade, de forma a aumentar a resistência do/a praticante (mesmo em caso de prática em forma lúdica);
- ✚ Qualquer praticante deverá ser instruído/a sobre os métodos a usar em caso das embarcações virarem (especialmente no caso da Canoagem e Remo) – tendo formação/instrução sobre manobras de segurança;
- ✚ Todas as estruturas desportivas deverão ter um Seguro de Responsabilidade Civil e Desportivo (acidentes pessoais e agentes desportivos com deficiências ou incapacidades).

Modalidade: Vela

Mecanismos, equipamentos e condições

Recomendações

Especificações

Transferências para a água e apoio durante a prática

Usar pneumáticos, semi-rígidos ou lanchas de apoio de formação para apoio e salvamento;

Fazer a transferência em três etapas (na ausência de outros mecanismos) com a ajuda de duas pessoas no caso de o/a praticante ser paraplégico/a ou tetraplégico/a;

Fazer a transferência para a água com o apoio de uma cinta (passada por baixo dos braços e detrás dos joelhos);

Outros tipos de transferência;

- Tripulados por duas pessoas;
- Dotados com meios de socorro, bóias salva-vidas, ganchos de reboque e meios radiofónicos de pedido de ajuda.
- Passar da posição da cadeira ou de pé para a posição de sentado/a no pontão;
- Passar o traseiro do pontão para o convés do barco e depois transferir as pernas (em alguns casos transferem primeiro as pernas);
- Passar do convés para o poço;
- Croque e uma pega colada num protector tipo Jay, poderão ser auxílios importantes.
- Com guindaste (com rodas para embarques na praia, beira rio ou rampa de varadouro);
- Com grua de transferência.
- Uso de uma prancha de deslize (quando há distância significativa entre o convés e a cadeira de rodas e estes se situem mais ou menos ao mesmo nível);
- Uso de uma caixa de transferência (apoio ao tronco);
- Cadeirinha usada para subir ao mastro ou arnês hospitalar, pode ser utilizada na transferência;
- Aparelho de força na retranca ou na adriça da grande pode ser utilizado em conjugação com as ajudas descritas;
- Através de um elevador para cadeiras de rodas de acesso ao plano da água;
- Através de um guindaste no cais (desaconselhável se o pontão for pequeno).

Modalidade: Vela

Mecanismos, equipamentos e condições

Recomendações

Especificações

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Equipamentos e materiais necessários ao/à praticante	Criação de um “elevador” especial no caso de o cais ser muito “rebaixado” ou estar maré baixa;	- Além de facilitar o acesso às docas, poderá ser usado para cargas e descargas de material.
	Ter um/a marinheiro/a de cais; Dispor de uma viatura de transporte adaptado; Dispor de cadeiras anfíbias (no caso do acesso ser pela praia);	
	Ter materiais de auxílio adequados às capacidades e incapacidades do/a praticante/ equipamentos de protecção;	<ul style="list-style-type: none"> - Colchões para protecção da pele, conforto e para quem tiver dificuldade em estabilizar o tronco ou manter uma determinada posição (também para a transferência no caso de ser necessária protecção constante); - Protector tipo Jay é essencial para paraplégicos/as sem sensibilidade nas zonas posteriores; - Uso de Roho (almofada insuflável); - Coletes e bóias salva-vidas; - Fatos térmicos; - Uso de calçado e almofadas ou protecções nas pernas e pés no caso de existir pouca ou nenhuma sensibilidade dos membros inferiores; - Cinta de segurança; - Ter disponível palamentas e explicar o seu funcionamento antes de iniciar a actividade.
	Combinar e providenciar um sistema de sinalização que permita chamar a atenção (o método habitual de arrear a grande é difícil para algumas pessoas);	- Bandeiras e/ou sirenes.

Modalidade: Vela

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
<p>Embarcações e restantes equipamentos:</p>	<p>Barcos adaptados - tipo Access Dinghie, Miniji ou Pioneer 15 (serve também como barco de segurança para um porto ou passeios e mergulhos visto ter um bordo acessível);</p> <p>Qualquer outro barco de vela pode ser usado, desde que:</p>	<p>Tipo Access:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tem sistema de enrolador da vela no mastro, que substitui os rizos, ajustando-a a várias condições sem necessidade do/a velejador/a sair do lugar; - Tem um patilhão central lastrado (torna-o quase impossível de virar); - Dispõe de um casco côncavo que promove mais estabilidade; - Velejador/a fica na posição de sentado/a, de frente, no fundo do barco em vez da posição lateral; - Alguns têm servo-assistência por joystick que opera electricamente. Pode ser controlado com a mão, pé, o queixo ou outra parte móvel do corpo (permite a actividade por parte de deficientes profundos). <ul style="list-style-type: none"> - Seja razoavelmente estável; - Tenha um bom poço pouco atravancado; - Seja adequado para as condições de navegação do local; - Tenha um “kit de iniciação” básico (colchão de campismo para protecção do corpo e para que o assento não escorregue, tábua que funcione como banco adicional para manobras e transferências, bocados de cabo e fita adesiva); - Minimização de obstruções aos movimentos a bordo; - Tenha o apetrechamento necessário e específico; - Ferragens deverão estar lubrificadas para diminuir a força nas manobras; - Posicionamento cuidadoso de todos os mordedores para que seja mais fácil folgar só com uma mão.

Modalidade: Vela

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Embarcações e restantes equipamentos:	Alterações nos assentos do barco	<ul style="list-style-type: none"> - Colchões são importantes; - Bancos adicionais (tipo tábua) bem presos; - Cadeiras de plástico (apoio extra ao tronco), com cinto para segurar velejador/a – apoiam o acesso à prática por parte de pessoas com grau de incapacidade muito elevado; - Superfície aderente para ajudar na estabilidade; - Assento de Curtis (timoneiro faz a transposição de bordo para bordo pela frente da cana do leme) proporciona algum apoio dorsal; - A superfície deverá ser aderente para ajudar na estabilidade (ex.: com colchão ou base de borracha), ou lisa e polida para facilitar movimentos – dependendo da necessidade e finalidade.
	Modificação na cana do leme (para velejadores/as portadores/as de incapacidade motora, é importante que durante as manobras o/a timoneiro/a não seja perturbado pela intrusão da cana do leme)	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtar, alongar ou articular a cana do leme em relação à posição em que se senta o timoneiro/a; - Colocar uma argola no punho da cana do leme de modo a facilitar a pega aos/às velejadores/as com pouca força nas mãos ou com próteses; - Pôr tensão na cana do leme de modo a torná-la mais resistente ao movimento; - Modificação no chicote da escota – pequenas modificações podem ser úteis para velejadores/as que tenham falta de destreza fina ou de força nos dedos; - Para velejador/as com incapacidade visual a identificação dos cabos através do tacto pode ser facilitada com a existência de diferentes “nós” nos próprios cabos ou marcas nos mesmos.

Modalidade: Vela

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
<p>Embarcações e restantes equipamentos:</p>	<p>Modificação no aparelho de laborar</p> <p>Ter um sistema de “Fine Trimming” – da escota da grande possibilita a velejadores/as com pouca força nas mãos caçar primeiro de forma aproximada e depois caçar efectivamente através do “fine trimmer”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cabos de manobra acessíveis no poço; - Moitões de qualidade com rolamentos que reduzem o atrito; - Desmultiplicações aumentadas (reduzem esforço para caçar); - Desmultiplicações em cascata do Bumejeque (aumenta a potência sem aumentar o comprimento de cabo a colher); - Pôr chicote na retranca de modo a poder ser caçado para baixo com ajuda de peso corporal (alguns velejadores consideram mais fácil caçar uma escota com chicote a sair da retranca do que uma a sair do fundo).

Modalidade: Canoagem

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Espaço e Condições	Escolher locais protegidos das correntes. Deste modo, o ciclo das marés não será muito influente (águas paradas);	
	Escolher locais onde a profundidade não seja muito acentuada salvaguardando a segurança;	
	Escolher locais de visualização ampla e controlo visual terrestre aceitável;	
Transferências para a água e apoio durante a prática	Usar pneumáticos, semi-rígidos ou lanchas de apoio de formação para apoio e salvamento;	<ul style="list-style-type: none"> - Tripulados por duas pessoas; - Dotados com meios de socorro, bóias salva-vidas, ganchos de reboque e meios radiofónicos de pedido de ajuda.
	Ter uma rampa de acesso à água para cadeiras de rodas e pessoas com dificuldade na mobilidade, uma viatura de transporte adaptado e/ou Cadeiras anfíbias;	<ul style="list-style-type: none"> - Rampa com 6% de inclinação máxima, com entraves transversais de segurança e largura mínima de 0,9-1m.
	Fazer a transferência para a água com o apoio de uma cinta (passada por baixo dos braços e detrás dos joelhos);	<ul style="list-style-type: none"> - Com guindaste (com rodas para embarques na praia, beira rio ou rampa de varadouro); - Com grua de transferência.
	Ter equipamentos de segurança a circundar a área da actividade;	<ul style="list-style-type: none"> - Bóias (assinalando a zona de segurança); - Cabos (afixados ao fundo com âncoras e poitas); - Cordas; - Regeiras (úteis para segurar os barcos em competição – pouco úteis para o treino/aprendizagem).
	Combinar e providenciar um sistema de sinalização que permita ao/à praticante chamar a atenção;	<ul style="list-style-type: none"> - Bandeira ou sirene.

Modalidade: Canoagem

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Transferências para a água e apoio durante a prática	Ter materiais de auxílio adequados às capacidades e incapacidades do/a praticante/equipamentos de protecção;	<ul style="list-style-type: none">- Colchões/almofadas para protecção da pele, conforto e para quem tiver dificuldade em estabilizar o tronco ou manter uma determinada posição (também para a transferência no caso de ser necessária protecção constante);- Protector tipo Jay é essencial para paraplégicos/as sem sensibilidade nas zonas posteriores;- Coletes e bóias salva-vidas;- Fatos térmicos e maillot de Remo/canoagem;- Uso de calçado e almofadas ou protecções nas pernas e pés no caso de existir pouca ou nenhuma sensibilidade dos membros inferiores;- Cinta de segurança;- Equipamento auxiliar – palamentas.

Modalidade: Canoagem

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Embarcações e restantes equipamentos:	Barcos adaptados;	- Kayaks sit-on-top com adaptações amovíveis de esponja.
	Qualquer outro barco de canoagem (preferencialmente de lazer ou turismo) pode ser usado, desde que:	- Seja razoavelmente estável com maior grau de flutuação; - Tenha flutuadores laterais (no caso de ser um/a paraplégico/a ou tetraplégico/a a praticar ou, em alguns casos necessários apenas inicialmente); - Uso de um peso, no caso de a pessoa ter um membro inferior amputado – torna-se desnecessário em alguns casos, com a prática e tempo.
	Alterações nos assentos do barco	- Superfície aderente para ajudar na estabilidade; - Usar almofadas e encostos para as costas (pessoas paraplégicas); - Uso de cadeira de suporte para atletas com lesão medular.
	Alterações na Pagaia/pagaiada	- Inicialmente será útil providenciar um mecanismo que permita a fixação da pagaia aos pulsos/mãos do/a praticante (ex.: no caso de atletas com lesão medular ou paralisia cerebral o desempenho da pagaiada fica prejudicado pela falta de equilíbrio e dificuldade na rotação do tronco ou preensão – motricidade fina) sem comprometer a libertação do mesmo em caso de virar a embarcação. Todos os/as restantes praticantes não aparentam dificuldades.

Modalidade: Remo

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Espaço e Condições	Escolher locais protegidos das correntes. Deste modo, o ciclo das marés não será muito influente (águas paradas);	
	Escolher locais onde a profundidade não seja muito acentuada salvaguardando a segurança;	
	Escolher locais de visualização ampla e controlo visual terrestre aceitável;	
Transferências para a água e apoio durante a prática	Usar pneumáticos, semi-rígidos ou lanchas de apoio de formação para apoio e salvamento;	<ul style="list-style-type: none"> - Tripulados por duas pessoas; - Dotados com meios de socorro, bóias salva-vidas, ganchos de reboque e meios radiofónicos de pedido de ajuda.
	Ter uma rampa de acesso à água para cadeiras de rodas e pessoas com dificuldade na mobilidade, uma viatura de transporte adaptado e/ou Cadeiras anfíbias;	- Rampa com 6% de inclinação máxima, com entraves transversais de segurança e largura mínima de 0,9-1m.
	Fazer a transferência para a água com o apoio de uma cinta (passada por baixo dos braços e detrás dos joelhos);	<ul style="list-style-type: none"> - Com guindaste (com rodas para embarques na praia, beira rio ou rampa de varadouro); - Com grua de transferência.
	Ter equipamentos de segurança a circundar a área da actividade;	<ul style="list-style-type: none"> - Bóias (assinalando a zona de segurança); - Cabos (afixados ao fundo com âncoras e poitas); - Cordas; - Regeiras (úteis para segurar os barcos em competição – pouco úteis para o treino/aprendizagem).
	Combinar e providenciar um sistema de sinalização que permita ao/à praticante chamar a atenção;	- Bandeira ou sirene.

Modalidade: Remo

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Transferências para a água e apoio durante a prática	Ter materiais de auxílio adequados às capacidades e incapacidades do/a praticante/equipamentos de protecção;	<ul style="list-style-type: none">- Colchões/almofadas para protecção da pele, conforto e para quem tiver dificuldade em estabilizar o tronco ou manter uma determinada posição (também para a transferência no caso de ser necessária protecção constante);- Protector tipo Jay é essencial para paraplégicos/as sem sensibilidade nas zonas posteriores;- Coletes e bóias salva-vidas;- Fatos térmicos e maillot de Remo/canoagem;- Uso de calçado e almofadas ou protecções nas pernas e pés no caso de existir pouca ou nenhuma sensibilidade dos membros inferiores;- Cinta de segurança;- Equipamento de Remo para-olímpico – palamentas.

Modalidade: Remo

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Embarcações e restantes equipamentos:	Barcos adaptados;	- Tipo Boti-Bota (barco considerado mais estável e seguro, não existindo mais fabrico do mesmo).
	Qualquer outro barco de remo pode ser usado, desde que:	<ul style="list-style-type: none"> - Seja razoavelmente estável; - Tenha flutuadores laterais (em alguns casos apenas necessários inicialmente); - Uso de um peso, no caso de a pessoa ter um membro inferior amputado – torna-se desnecessário em alguns casos, com a prática e tempo.
	Alterações nos assentos do barco	<ul style="list-style-type: none"> - Superfície aderente para ajudar na estabilidade; - Usar almofadas e encostos para as costas (pessoas paraplélicas); - Uso de cadeira de suporte para atletas com lesão medular; - Assentos fixos com encosto, no caso de paralisia dos membros inferiores ou dificuldade de rotação do tronco; - Assento deslizante no caso de haver mobilidade dos membros inferiores.
	Alterações nos Remos	<ul style="list-style-type: none"> - Ter flutuadores nas aranhas para dar maior estabilidade e segurança ao/à praticante (caso de atletas com lesão medular com desempenho da remada prejudicado); - Inicialmente será útil providenciar um mecanismo que permita a fixação dos remos aos pulsos/mãos do/a praticante (ex.:no caso de atletas com lesão medular ou paralisia cerebral o desempenho da remada fica prejudicado pela falta de equilíbrio e dificuldade na rotação do tronco) sem comprometer a libertação do/a mesmo em caso de virar a embarcação.

Modalidade: Mergulho

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Espaço e Condições	A infra-estrutura de acolhimento à prática de Mergulho (piscina) deverá cumprir com o regulamentado no Decreto-Lei nº163/2006 no que respeita às acessibilidades;	Deverá possuir rampas, salas amplas e desobstruídas e portas com largura suficiente para a circulação de cadeiras de rodas, WC e balneários adaptados e com sinalizadores de emergência e equipamentos adequados.
	Escolher condições (mar e meteorologia) convenientes à prática (mergulho no mar);	
Transferências para a água e apoio durante a prática	Usar pneumáticos, semi-rígidos ou lanchas de apoio de formação para apoio e salvamento;	<ul style="list-style-type: none"> - Tripulados, no mínimo, por duas pessoas; - Dotados com meios de socorro, bóias salva-vidas e meios radiofónicos de pedido de ajuda; - Os semi-rígidos deverão possuir bancos com costas, preferencialmente transversais à embarcação e munidos de cintos de segurança, para que a pessoa se sente de forma segura.
	Ter uma rampa de acesso às embarcações para cadeiras de rodas e pessoas com dificuldade na mobilidade;	<ul style="list-style-type: none"> - No caso de a transferência ser feita para um semi-rígido, a rampa ou plataforma de acesso à embarcação deverá estar o máximo possível próxima da embarcação, de forma a facilitar a transferência, devendo esta ser sempre assistida pelo/a instrutor/a, skipper e/ou acompanhante; - No caso de a transferência ser feita para uma embarcação maior, onde as cadeiras de rodas possam entrar, a rampa deverá ser suficientemente larga e segura, facilitando a transferência e promovendo segurança. Neste caso a pessoa poderá ficar sentada na própria cadeira, a qual deverá ser peada de forma a não sair do lugar.
	Fazer a transferência para a água com o apoio de uma plataforma de acesso ao mar, com um pórtico suficientemente largo para a transferência;	
	Combinar e providenciar um sistema de sinalização que permita ao/à praticante chamar a atenção;	- Bandeira ou lanterna.

Modalidade: Mergulho

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Equipamento de mergulho (adaptações)	Alterações no fato de mergulho	- A peça poderá ser adaptada caso a caso pós-compra (existem também empresas especializadas na sua transformação), dependendo da fisionomia do/a praticante.
	Ajustes no BCD – Colete equilibrador	- Realizados com a ajuda do/a instrutor/a de mergulho que o efectuará caso a caso.
	Uso de máscara facial	- Necessário apenas em alguns casos, designados pelos/as instrutores/as, dependendo de cada caso.

Modalidade: Surf

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
Espaço e Condições	Escolher zonas e condições em que as ondas não sejam muito grandes e de forte rebentação, promovendo maior segurança ao/à praticante (especialmente no início/adaptação da actividade);	
Transferências para a água e apoio durante a prática	<p>Usar pneumáticos, semi-rígidos, lanchas de apoio de formação ou motas de água para apoio e salvamento;</p> <p>Fazer a transferência para a água com o apoio de uma cadeira anfíbia;</p> <p>O/a praticante deverá ser sempre acompanhado/a de perto pelo/a instrutor/a ou monitor/a (pelo menos, inicialmente/fase de adaptação);</p> <p>Combinar e providenciar um sistema de sinalização que permita ao/à praticante chamar a atenção;</p> <p>Ter materiais de auxílio adequados às capacidades e incapacidades do/a praticante/equipamentos de protecção;</p>	<p>- Tripulados por duas pessoas;</p> <p>- Dotados com meios de socorro, bóias salva-vidas e ganchos de reboque.</p> <p>- No caso de o/a praticante ter mobilidade reduzida.</p> <p>- Bandeira ou sirene presa no pulso.</p> <p>- Fatos de mergulho/neoprene de acordo com fisionomia do/a praticante (em alguns casos é necessária adaptação do fato);</p> <p>- Cintas de segurança (especialmente na fase inicial permitindo ao/à instrutor/a ou monitor/a agarrar/puxar, de forma segura e sem magoar, o/a praticante quando necessário).</p>

Modalidade: Surf

Mecanismos, equipamentos e condições	Recomendações	Especificações
<p>Embarcações e restantes equipamentos</p>	<p>Pranchas adaptadas para invisuais (10 distinções em relação à prancha tradicional divididas em 3 categorias – tacto, percepções auditivas e medidas de segurança);</p> <p>Pranchas adaptadas a praticantes com mobilidade reduzida ou com dificuldade na locomoção e equilíbrio;</p> <p>Pranchas eléctricas de auto-moção</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ondulações para o suporte dos pés; - Frisos em alto relevo; - Bordas para o posicionamento das mãos e velcro para o posicionamento (relevos dispostos em pontos estratégicos do equipamento dão ao/a praticante melhor noção da localização, principalmente em relação ao ponto central da prancha); - Dispor de alças de fixação para facilitar o apoio e segurança do/a praticante; - Guizos no bico e na rabeta (proporcionam melhor orientação auditiva); - Bico e rabeta revestidos com E.V.A. anti-impacto e quilhas em fibra de vidro também envoltas em E.V.A. ou de borracha maleável (exclui probabilidade de acidente com a mesma). - Velcro para posicionamento (especialmente nos joelhos no caso do/a praticante se conseguir levantar na prancha - ajoelhado); - Prancha deverá ser mais larga e com maior flutuação; - Curva de deck mais “afundada” para manter um maior equilíbrio; - Dispor de alças de fixação para facilitar o apoio e segurança do/a praticante; - Bico e rabeta revestidos com E.V.A. anti-impacto e quilhas em fibra de vidro também envoltas em E.V.A. (Etil Vinil Acetato) ou de borracha maleável (exclui probabilidade de acidente com a mesma); - Permitir o acoplamento de outros acessórios necessários e adaptáveis; - Ondulação final na prancha para o suporte dos pés. - Em casos em que o/a praticante tenha extrema dificuldade na execução da remada.

Bibliografia

Legislação

Decreto-Lei nº163/2006 de 8 de Agosto. Disponível em: <http://www.dre.pt/pdf1sdip/2006/08/15200/56705689.PDF>;

Decreto-Lei nº34/2007 de 15 de Fevereiro. Disponível em: <http://www.dre.pt/pdf1sdip/2007/02/03300/11761177.PDF>;

Lei nº 38/2004 de 18 de Agosto. Disponível em: http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/Doc05_052.pdf;

Lei nº46/2006 de 28 de Agosto. Disponível em: http://www.cm-porto.pt/users/0/58/l4606Lein462006de28deAgostoprobeepuneadiscriminaoemrazodadeficiencia_46d5378773670ffa0db58fca63d6312e.pdf;

Lei nº9/89 de 2 de Maio. Lei de Bases da Prevenção e de Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência. Disponível em: <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc159.pdf>;

Documentos

10 Produtos estratégicos para o desenvolvimento do turismo em Portugal – Turismo Náutico (2006). Turismo de Portugal. Lisboa. Disponível em: <http://www.turismodeportugal.pt/Português/AreasActividade/ProdutoseDestinos/Documents/TurismoNautico.pdf>;

1º Plano de Acção para a Integração das Pessoas com Deficiências ou Incapacidades. Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social (2006), Lisboa. Disponível em: <http://www.inr.pt/content/1/26/paipdi>;



ATLANTIC AREA Transnational Programme
ESPACIO ATLÁNTICO Programa Transnacional
ESPACE ATLANTIQUE Programme Transnational
ESPAÇO ATLÁNTICO Programa Transnacional



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

Bibliografia

Actividade Física Adaptada: uma visão crítica (2001). Disponível em: http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.1/10.pdf;

Comerlato, Luciano (2003), Canoagem para Deficientes Físicos. Disponível em:

http://cbca.org.br/biblioteca/arquivos/biblioteca_canoagem_deficientes_fisicos_2003_luciano_merlato.pdf;

Convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência. Disponível em:

<http://www.inr.pt/uploads/docs/direitosfundamentais/convencao/ConvTxtOfPort.pdf>;

Direcção Nacional da Associação Portuguesa de Deficientes (2009) Manual Novos Olhares sobre a deficiência;

Estratégia Nacional para a Deficiência 2011-2013 (ENDEF). Disponível em: http://www.inr.pt/bibliopac/diplomas/rcm_0097_2010.htm;

Estudo das necessidades de acesso ao recreio, lazer e turismo das pessoas com incapacidade na Lousã – Relatório II (2010).

Estudo de Avaliação do Impacto dos Custos Financeiros e Sociais da Deficiência (2010) CES, Coimbra. Disponível em:

<http://www.inr.pt/content/1/1390/estudo-de-avaliacao-do-impacto-dos-custos-financeiros-sociais-da-deficiencia>;

Manual de Vela Adaptada (2005). Federação Portuguesa de Vela. Disponível em: <http://www.fpvela.pt/portal/page/portal/FPV>;

Plano Nacional de Promoção da Acessibilidade (2007). Disponível em: <http://www.inr.pt/content/1/3/pnpa>;

Relatório de Avaliação Anual 2009 do 1º Plano de Acção para a Integração das Pessoas com Deficiências ou Incapacidades (2010). Disponível em:

<http://www.inr.pt/content/1/26/paipdi>;

Bibliografia

Seminário – Desporto Adaptado e competição. Federação Portuguesa de Remo – Cascais 2008. Disponível em: http://www.cm-cascais.pt/NR/rdonlyres/81DE2368-0661-4FF5-8CFD-868DF379E238/6172/FPRAPRESENTAOCASCAIS08_JosSantos.pdf;

Sites

Adaptsurf: http://www.adaptsurf.org.br/projetos_surf_adaptado.html;

Fundação Life Rolls On: <http://www.liferollson.org/site/pp.asp?c=egLLKTNJE&b=79268>;

Projecto Surf Especial: <http://www.surfespecial.com.br/conteudo/home.asp>;

Foto

Marcos Figueiredo.