

SOBREVIVÊNCIA EM ÁGUAS FRIAS

FACTOS SOBRE A ÁGUA FRIA

1. Esteja ciente de que a água fria (menos de 70° graus F (21° graus C)) pode diminuir a sua temperatura corporal. Isto é hipotermia. Se a temperatura do corpo for muito baixa, pode ficar inconsciente, tendo como consequência o afogamento. Mesmo se estiver usando um **PFD – Personal Flotation Device** (Dispositivo de Flutuação Pessoal ou Colete de Salvação), seu corpo pode arrefecer 25 vezes mais rápido em água fria do que na exposição ao ar;
2. A temperatura da água, o tamanho corporal, quantidade de gordura corporal e o movimento na água desempenham um papel importante na sobrevivência em águas frias. Pequenas pessoas resfriam mais rapidamente do que as pessoas grandes. Crianças arrefecem mais rapidamente do que os adultos;
3. Mas PFD's ainda podem ajudar a ficar vivo por mais tempo em águas frias. Permitem que flutue sem o uso de energia e protegem uma parte do seu corpo da água fria. Um confortável-encaixe do PFD é muito melhor, do que aquele que tem folgas. Quando flutuar em água fria, use um casaco de flutuação ou estilo dum PFD. Em água fria, os casacos de flutuação são melhores que os coletes de salvação, porque cobrem mais o seu corpo;
4. Quando estiver em água fria, não nade a menos que possa chegar a uma embarcação nas proximidades, a um companheiro sobrevivente, ou um objecto flutuante. Os bons nadadores afogam-se quando nadam em água fria. A natação reduz a temperatura do corpo;
5. Se estiver um objeto grande flutuante relativamente próximo, deve aproxima-se. Quanto mais tempo o seu corpo estiver fora de água, mais quente estará. Não coloque o seu rosto na água. Mantenha sua cabeça fora da água para diminuir a perda de calor e aumentar o tempo de sobrevivência;
6. Utilização da **H.E.L.P. (HEAT, ESCAPE, LESSENING and POSTURE)** posição vai diminuir a perda de calor. No entanto, se você estiver usando um tipo de PFD, ou se a posição **HELP** virar a cabeça para baixo, junte e aperte as pernas e aperte os braços para os lados e coloque a cabeça para trás, para voltar à posição **HELP**, conforme a figura abaixo mencionada;
7. Se houver outros sobreviventes na água, devem juntar-se para obter mais calor (**HUDDLE***). Manter uma perspectiva positiva irá melhorar suas chances de sobrevivência;
8. Use sempre o seu PFD. Mesmo se não conseguir evitar a hipotermia, o seu PFD irá mantê-lo à tona.



H.E.L.P.



HUDDLE

CRIANÇAS & SELEÇÃO DO COLETE DE SALVAÇÃO

ENSINEM AS VOSSA CRIANÇAS

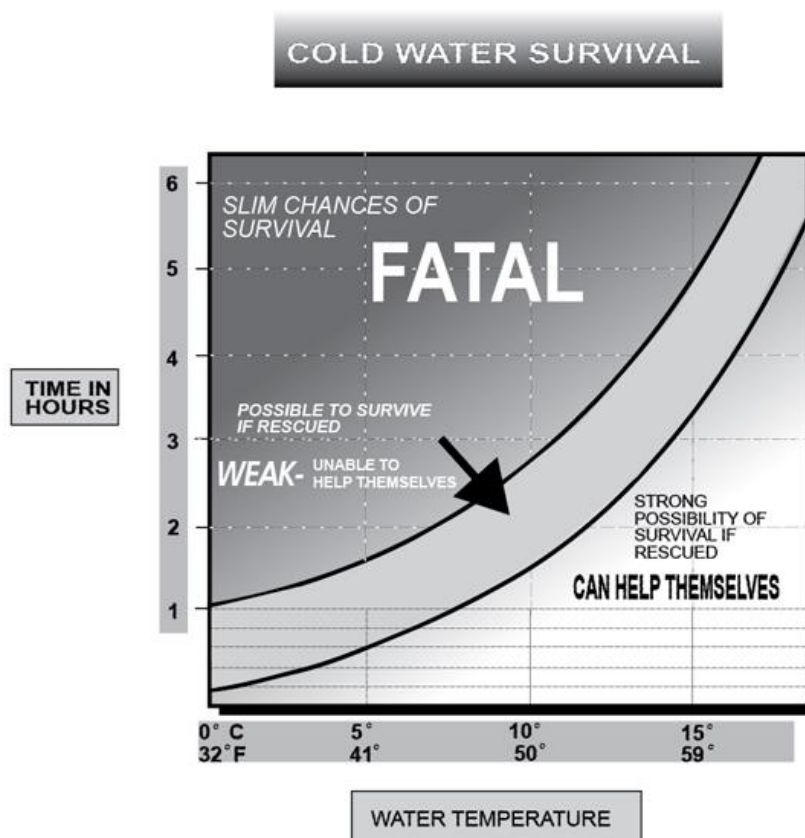


Ensine seus filhos a usar corretamente um PFD.

As crianças entram em pânico quando caem na água de repente. Isso faz com que movam os seus braços e as pernas violentamente, o que torna difícil flutuar com segurança um PFD. O PFD vai manter uma criança à tona, mas não pode manter uma criança, lutando de face voltada para cima. É por isso que é tão importante ensinar as crianças a colocar um PFD e ajudá-los a utilizar dentro da água.

Para funcionar bem, um PFD deve caber confortavelmente numa criança. Para verificar se há um bom ajuste, deve pegar a criança pelos ombros do PFD. Se o PFD se encaixar direito, o queixo e as orelhas vão permitir que o PFD fique bem fixo.

PFD's não são babás. Mesmo que uma criança use um PFD, quando perto ou dentro da água, um adulto deve sempre estar presente. Os pais devem lembrar que os brinquedos insufláveis e as balsas não devem ser usados no lugar dos PFD's.



COLD WATER SURVIVAL – SOBREVIVÊNCIA EM ÁGUA FRIA

TIME IN HOURS – TEMPO EM HORAS

WATER TEMPERATURE – TEMPERATURA DA ÁGUA

SLIM CHANCES OF SURVIVAL – PEQUENAS HIPÓTESES DE SOBREVIVÊNCIA

POSSIBLE TO SURVIVE IF RESCUED – POSSÍVEL SOBREVIVER SE FOR SALVO

WEAK, UNABLE TO HELP THEMSELVES – FRACO, NÃO SE PODE SALVAR A SI PRÓPRIO

STRONG POSSIBILITY OF SURVIVAL IF RESCUED – FORTE POSSIBILIDADE DE SALVAMENTO, CASO TENHAM AJUDA

CAN HELP THEMSELVES – PODEM SALVAR-SE A SI PRÓPRIOS

O gráfico mostra o tempo médio de sobrevivência previsto para os seres humanos adultos na água a diferentes temperaturas. Os números são baseados em refrigeração experimental de homens e mulheres comuns que estão na água do mar e que vestem um colete salva-vidas padrão e roupas leves. O gráfico mostra, por exemplo, que o tempo de sobrevivência previsto é de cerca de 2 horas e meia/3 horas em água a 10 ° C (50 ° F). O tempo de sobrevivência previsto aumenta com a gordura corporal extra e diminuiu com o volume do corpo. As mulheres geralmente possuem um pouco mais de gordura do que os homens, estas esfriam um pouco mais rápido, devido ao volume seu corpo que é pequeno. No entanto, para tamanhos comparáveis, o homem vai esfriar mais rápido.

Bibliografia

Canadian Red Cross Association – <http://www.redcross.ca>

Escola Náutica Infante Dom Henrique – <http://www.enautica.pt>

Transportation Safety Board of Canada – <http://www.tsb.gc.ca>

United States Coast Guard – <http://www.uscg.mil>