

INDO ALÉM EM UM
DUCK

Técnicas, equipamentos e roteiros de
diversos níveis para caiaque inflável

Guto Zorovich



EDIVENTURA

Guto Zorovich

2010
1ª edição
São Paulo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Zorovich, Guto
Indo além em um duck : técnicas, equipamentos e roteiros de diversos níveis para caiaque inflável / Guto Zorovich. -- 1. ed. -- São Paulo : Ediventura, 2010.

ISBN 978-85-63929-01-3

Bibliografia.
1. Caiaque 2. Canoas e canoagem 3. Esportes aquáticos I. Título.

10-09643

CDD-797.122

Índices para catálogo sistemático:
1. Caiaque inflável : Esportes aquáticos 797.122

Projeto Editorial
Guto Zorovich

Pesquisa
Décio Squassoni Filho
Rose Tavares

Revisão, em setembro de 2008
Karen Magri
Patrícia Gonzaga de Oliveira
com a colaboração de Viviane Zantut

Este livro contém informações técnicas sobre caiaques infláveis, mas não tem a pretensão de transformar ninguém em profissional do ramo ou atleta. Vivencie um pouco o meio antes de engajar-se nos níveis mais avançados deste esporte, faça cursos e amadureça em níveis iniciante e intermediário. A modalidade requer concentração, alguma disciplina e boa condição física, uso de um equipamento adequado, conhecimento das técnicas básicas e envolvimento com a sua segurança e a de seus companheiros. Obviamente que editores ou o autor não se responsabilizam caso alguém que leu o livro venha a sofrer lesões de qualquer ordem, leves ou fatais.

Apesar de ser possível a prática do esporte de forma autônoma,
INCENTIVAMOS A PARTICIPAÇÃO DE GUIAS E INSTRUTORES NESTA ATIVIDADE.

Arte

Rafael Campos, colaboraram
André Vicente Santos e Raquel Moreira

Fotografias

Ricardo Araki
colaboraram Alê Socci, David Santos JR,
Décio Squassoni, Elton Gratal,
Frederik Moreira, Ivan Giomo,
Jimena Arenas, Paulo Víctor Magri,
Ricardo de Sá, Rocio Moyano,
Rosa Nakamura, Rose Tavares,
Vavá Esterque.

Proibida a reprodução total ou parcial
e por qualquer meio.

Infratores serão punidos na forma da lei.

Direitos exclusivos cedidos à

LUIZ AUGUSTO DIAS ZOROVICH

EDIVENTURA

Guto Zorovich

Nilton Teixeira

ediventura.com

Prefácio

6

Sobre o livro, ducks, canoagem e outros conceitos...

10

História do caiaque inflável (e do duck!)

14

No Brasil - 17

Porque um duck

20

A autonomia e a qualidade - 22

Vantagens como

Uma embarcação

Eliminando peso e - 25

Vai durar o suficiente

Furou? Cola. - 25

Money que é good na

Para não dizer que não

Definindo duck

28

Utilização de

O duck no t

O duck p

O duck

O d

O

O

O duck na natureza - 33

Conhecendo um duck

Pele de guerreiro - 36

Vinil - 36

Uretano - 37

Hypalon - 37

PVC - 37

Revestidos - 37

Medidas básicas - 38

Detalhes tão pequenos de nos ducks... - 40

Tubos - 40

Alças de transporte - 40

Piso e fundo - 40

Finca-pernas - 40

Biqueiras - 41

D-ring - 41

Encostos - 41

Paletas - 41

Apoio de pés - 42

Self-bailing - 42

Válvulas - 42

Linha de vida - 43

**DEIXA
DISSO,
FOLHEIA
O LIVRO**

**GUIA RÁPIDO
PARA
DESESPERADOS**

Índice completo nas últimas páginas do livro

Prefácio	6
Sobre o livro, ducks, canoagem e outros conceitos...	10
História do caiaque inflável (e do duck!)	14
Porque um duck	20
Definindo duck	28
Conhecendo um duck	34
Comprando um duck	46
Conservação, manutenção e reparo	54
Acessórios	64
Consciência	80
Indo para a água	86
Técnicas básicas de remada	96
Pato de muitas águas	112
Hidrologia	118
Técnicas adicionais de remada	136
Segurança e Resgate	152
Planejando uma expedição	172
Além da remada	182
Acidentes e Imprevistos	186
Agradecimentos e Créditos	192
Referências	194
Sugestões de lugares para remar	196
Índice	216



início da descida de rafting no Rio Juquiá (classe II/III+), em Juquitiba

Prefácio

Na semana em que o Guto me passou o “saindo do forno” original deste livro eu fiz uma viagem com minha família para Visconde de Mauá. Esposa, 2 filhos, cachorra, bicicleta, travesseiros, roupas e apetrechos da criançada estavam na bagagem, mas não era só isto. Junto estava o meu Duck e conjunto de equipamentos para duas pessoas!

Passamos lá em Mauá 4 dias, e o momento mais especial com o Zé Pedro, meu filho de 12 anos, nesta viagem, foi a nossa descida de Duck pelo Rio Preto.





Na semana seguinte, a chamado do Harold “alemão”, organizador do Circuito Brasil Wild, lá estava eu fazendo o levantamento de mais uma corrida de aventura. O Alemão apareceu com uma picape de pequeno porte com uma moto amarrada atrás e ele, o Duck!

É verdade que este “patinho feio” da Canoagem foi originalmente criado para os menos encorajados a se aventurarem em um caiaque. Mas a obra criou vida própria, e se transformou em um dos mais versáteis e divertidos barcos do vasto universo da Canoagem.

Tenho com o Duck uma relação de amor e ódio, mas um ódio bem momentâneo, que vem apenas em momentos como quando em uma Corrida de Aventura temos que remar várias horas em água parada. Mas se eu analisar a fundo, após várias horas na bike, também começo a estranhar a coitada. Mas se a trilha é boa, isto quase nunca acontece!

O Duck é versátil, mas tem os lugares especiais onde é só alegria, como em uma corredeira de classe III ou um gostoso mar com ondas de até 1 metro.

O Guto sempre foi um adepto incondicional do Duck, e com este carinho desenvolveu um incrível trabalho que transcendeu o universo do “Pato” e contemplou uma boa parte dos conhecimentos gerais da Canoagem. A mim, restou apenas passar umas pequenas dicas que sempre uso. O trabalho chegou a mim simplesmente completo!

Sempre acreditei que as coisas feitas com amor e dedicação ganham um significado especial, e assim é a obra “Indo além em um Duck”. O autor é apaixonado pelo “ducking”, e fez deste livro uma oportunidade para dividir este amor com todos os interessados em embarcar neste vasto universo que a Canoagem pode oferecer através deste gostoso barquinho.

Espero que vocês possam embarcar nesta deliciosa aventura, e compartilhar de tantas experiências que o Duck proporciona em uma solitária remada pelos mangues de nosso litoral, em uma divertida descida de corredeiras com os amigos ou compartilhando a natureza com a família nas tantas opções de “navegabilidade” que temos à disposição em nosso Brasilão!

Agradeço ao Guto em nome da comunidade da Canoagem brasileira por esta significativa contribuição, e também pelos futuros “duckteiros” que poderão utilizar precisas informações apresentadas para iniciar de forma mais tranqüila a exploração das infinitas oportunidades que as águas brasileiras nos proporcionam.

Eu não tenho conhecimento de uma obra tão completa em todo o mundo dedicada exclusivamente ao Duck, e tenho certeza de que muitas pessoas vão poder desfrutar das dicas e conselhos.

Zé Pupo

Técnico da Seleção Brasileira de Canoagem em Barcelona 92
Vice-campeão sul-americano de canoagem
Tri-campeão brasileiro de Rafting
Várias vitórias em provas de aventura no Brasil





Represa do Atibainha, Nazaré Paulista



Sobre o livro, ducks, canoagem e outros conceitos...

SIM, o duck é uma modalidade de canoagem e quem o pratica é um canoísta! Este é um dos motivos que me estimula a escrever este livro: vencer dúvidas e preconceitos sobre a utilização do duck. Nunca tive a pretensão de ser reconhecido como um grande nome no mundo da canoagem - e não o sou -, e apesar de ter remado em embarcações tão distintas como caiaques oceânicos, canoas canadenses, canoas havaianas e botes de rafting, descobri que remar em um duck proporciona emoções diferentes.

Em águas brancas especificamente, pareceu-me importante contar que escalar e descer ondas e corredeiras proporciona prazeres e desafios distintos daqueles do bote de rafting. Em um duck a relação de intimidade com o rio é outra.

Não tenho a intenção (nem a técnica) de transformar alguém em profissional ou atleta, mas resolvi compartilhar conhecimentos. Um dos fatores que me impulsionou foi ter ficado incomodado com a resistência que determinadas pessoas ofereciam ao duck, a ponto de desestimular novos canoístas. Não creio que esses refratários sumam da face da Terra, nem quero isso, afinal, enquanto eles existirem para achar defeitos, alguém surgirá para achar soluções. E isto é evolução. Algumas dessas pessoas já admitem que o duck tem características excelentes e que muitas vezes o erro não está na embarcação, mas na finalidade à qual ela foi comprada.

Outras vezes o canoísta quer evoluir tecnicamente e surge a necessidade de provar outros equipamentos. Grave isto: determinadas vezes queremos evoluir para um ou outro lado e o que precisa mudar é a embarcação. Não porque ela é limitada, mas porque sua finalidade é outra. Ainda assim, dificilmente alguém chega a um ponto onde não há mais nada a ser explorado nela. Nós é que normalmente mudamos de embarcação antes de esgotarmos as possibilidades que ela oferece.

Aos que compraram um duck, ou querem um e estão em dúvida sobre suas peculiaridades, informo-lhes que todas as embarcações têm as suas. Tente descer uma corredeira com um caiaque oceânico de fibra ou carregá-lo em um porta-malas, ou na mochila. Ou tente carregar a quantidade de carga que um duck carrega em outro barco tão compacto. Quer mais? Depois de desfrutar o dia no Rio Mendoza (foto ao lado) acompanhando um grupo de rafting, dormi em plena Cordilheira dos Andes em um duck. Melhor que qualquer barraca! Barco é finalidade. E a pergunta a ser feita antes de comprar um é: o que eu quero com ele? Quero me divertir em minhas horas de lazer na represa, descer um rio com corredeiras ou cruzar o Atlântico? Durante o livro falaremos sobre o momento da compra, mas não deixe de trocar informações com outros canoístas ativos e mais experientes. Sempre tem novidade. Ouça quem comprou um, quem já teve e deixou de ter e até me escreva se quiser. Fique à vontade. O duck já está na sua frente? Ótimo, continue a ler e aos poucos bote em prática o que absorver.

Se está lendo este livro deve gostar de esportes *outdoor*, e já ter incorporado aquele espírito aventureiro que nos leva a tentar ultrapassar limites. Para estes, gostaria de expor um conceito que trago comigo: pratique seu esporte com segurança, pois somos parte de um aglomerado de pessoas que ama o que faz. Procuo ter em mente que se cometer uma imprudência e me der mal, isto pode vir a público de forma errada. E não serei eu que ficarei com uma imagem de imprudente, mas o esporte que levará erroneamente a fama de perigoso. Como qualquer outro esporte *outdoor*, o duck tem riscos, que são minimizados na medida em que tomamos certas precauções. Mas se acontece um acidente, a mídia, que não conhece bem o esporte, nem sempre expõe os fatos de forma clara. O que fica (incorretamente) na cabeça das pessoas é que o esporte é perigoso, e não que alguém foi imprudente.

Mas meu objetivo não é apavorar ninguém. É, ao final deste livro, encorajar as pessoas a programarem a próxima remada o mais rápido possível. Darei o melhor de mim, baseado em outros livros, relatos, pesquisa, experiência trocada com outros remadores e na minha própria. Mas não dispense a oportunidade de fazer um curso se for se embrenhar pelo mundo das corredeiras. Tire fotos das primeiras remadas. Além de sorrisos, elas garantirão comparativos de técnicas no futuro. Procure evoluir gradualmente e não cometa o erro de esquecer alguns fundamentos por não usar com frequência, principalmente as técnicas de segurança. Treine-as sempre. Quem já tem duck e já rema, aconselho a experimentar novas águas e novos desafios, pois quanto mais técnica desenvolver, mais vai querer remar. O bem que faz ao físico e à mente não saberei escrever, mas sempre que posso convido alguém para provar. Faça o mesmo.

Nos vemos na água!



Rio Mendoza (classe II/IV)
Argentina

Guto Zorovich
guto@remador.com.br



Definindo duck

Os primeiros caiaques infláveis fabricados para o público tinham a finalidade de proporcionar lazer. Seu material era um vinil ligeiramente mais forte que o utilizado em brinquedos e colchões de ar para piscina.

Até hoje eles existem, mas definitivamente não servem para descer rios com corredeiras. Mesmo para quem navega com eles em águas calmas se expõe a um pouco de risco, pois sua baixa resistência e estrutura única pode naufragar em um encontrão com uma superfície rígida e áspera, algo pontiagudo ou um coral. Essas embarcações são brinquedos, sua finalidade é outra, por isto custam muito menos.



Detalhes tão pequenos de nós ducks...

Tubos

Também denominados “bananas laterais”. Os tubos são preparados para serem inflados e têm um único compartimento. É incomum, mas existem alguns com uma divisão no centro do tubo. Seu diâmetro define a proteção do remador contra rochas e ondas e o comportamento diante de marolas e ventos. Começam finos nas extremidades e são unidos ao fundo pelo *self-bailing* e nas extremidades pelas biqueiras.

Alças de transporte

Alças bem instaladas fazem diferença quando carregamos o duck inflado por longos percursos. Algumas vezes queremos carregá-lo com tudo dentro: a bagagem, os coletes molhados e os capacetes. Instalada na biqueira, a alça deve estar preparada para não descolar, não machucar a mão e, de preferência, estejam instaladas no mesmo sentido que sua mão vai carregar.

Alguns ducks contam também com alças de transporte nas laterais, mas pode ser um ponto a mais com a possibilidade de enroscar. Além do que, devido ao seu comprimento, é difícil erguê-lo lateralmente sem que a proa ou a popa caia.



Piso e fundo

Vendo pela parte de cima, é o piso; vendo pela parte de baixo, é o fundo; e, via de regra, a estrutura é a mesma. O correto é encontrarmos reforços de borracha em tiras que vão da proa à popa e estão nas áreas de maior contato do duck com pedras e obstáculos.

O piso normalmente é ondulado, o que serve para acondicionar melhor o ar e dar melhor anatomia à embarcação. Se não fossem essas ondas, teríamos um grande balão de ar ovalado e sentar nele não seria tão simples.



Finca-pernas

Principalmente nos modelos com tubos de diâmetros menores, em que a embarcação fica mais instável, existe a possibilidade de contarmos com *finca-pernas*. Tiras ajustáveis, de material resistente, onde se encaixam os joelhos de baixo para cima e são bons auxílios na estabilidade.

Se estiverem corretamente ajustadas não há o risco de ficar preso. Qualquer esticada nas pernas faz com que o remador saia delas, apesar de existir a possibilidade de enroscar um pé em um momento crítico. Seu uso é questão de hábito.



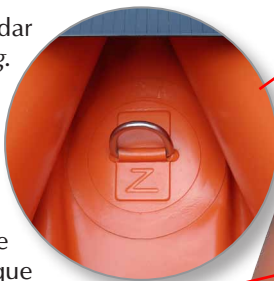


Biqueiras

Como o próprio nome diz, são os bicos ou extremidades do duck. Além da função de unir os tubos laterais, o desenho elevando a proa e a popa ditará o comportamento do duck quando encarar correntes contrárias, ventos, ondas e obstáculos.

D-ring

Uma simples ancoragem pode dar trabalho se não houver um *D-ring*. Anéis de aço inoxidável, muitas vezes em forma de uma letra D, são fixados na parte interior e exterior do duck. Servem para ancorar o duck, amarrar o cantil ou a carga e são essenciais em uma operação de resgate à embarcação, caso ela fique enroscada no rio.

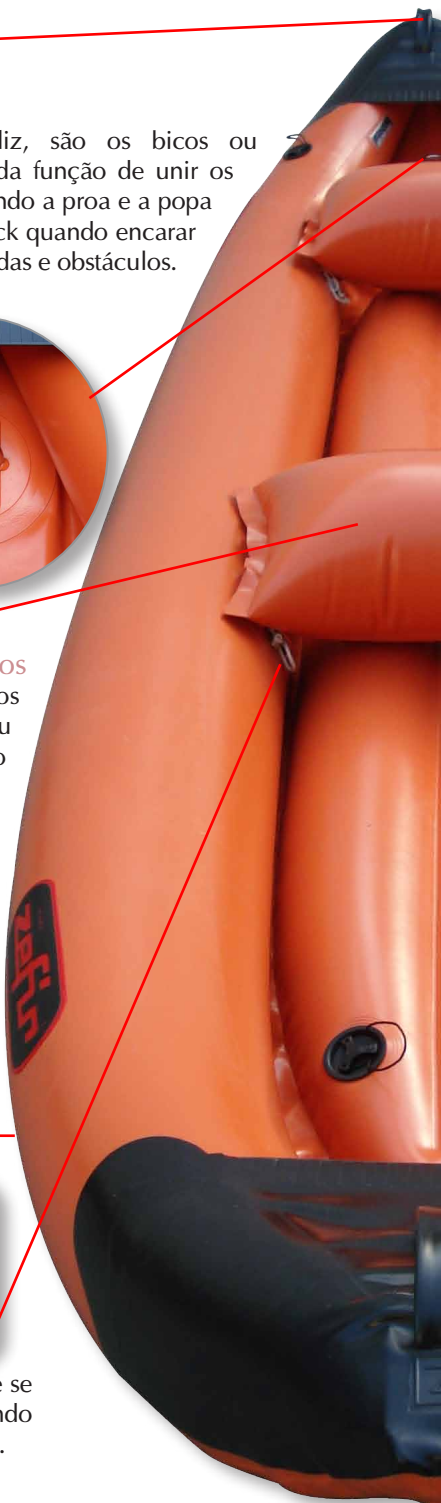


Encostos

Também chamados de bisnagas centrais ou travesseiros. Os encostos são importantes na fixação e na estabilidade do remador. Em embarcações duplas, um deles acaba servindo também de apoio de pés, que reflete positivamente no desempenho da remada. Eles são essenciais para o duck manter seu formato e estabilizar a distância entre os tubos laterais, evitando que o duck se torça. Não foram desenhados para sentar em cima deles. Ah, como cama, podem servir de travesseiros se não forem inflados por completo.

Paletas

Alguns encostos têm ajustes de distância por meio de paletas. Há pequenas alças instaladas na lateral do encosto e na parte interna do tubo lateral, que se intercalam e se encaixam. As paletas fazem a fixação transpassando todas as alças. Podem ser de madeira ou PVC rígido.



Conservação

As fábricas deveriam escrever no pacote original do duck, em letras grandes e coloridas, a seguinte frase: “observe a forma em que o duck vem dobrado”. Depois de desdobrado às pressas, as tentativas de dobrar igual estava antes são, no mínimo, chatas. Difícil é controlar o nível de ansiedade quando compramos um duck novo, mas ao conseguir respirar fundo e observar a forma como ele foi dobrado, isto será de grande ajuda na hora de guardá-lo!

Se existir a possibilidade de guardar o duck aberto, desinflado e coberto, isto evita fadiga nos pontos de dobra, mas, além de ser um “preciosismo”, a maioria das pessoas compra um duck esperando que ele não ocupe espaço. Essa opção é boa para operadoras, que têm vários ducks e que ocuparão o mesmo espaço enrolados ou empilhados abertos e vazios.

É possível que nos primeiros contatos ele pareça escorregadio. Ao sair da fábrica o duck recebe uma camada de emulsão de silicone, para conservar a maleabilidade do tecido. Alguns profissionais da área recomendam que, se for muito exposto ao tempo, principalmente ao sol, ele receba essa emulsão novamente, para reidratar o tecido. Pode ser aplicado na assistência técnica ou em casa.

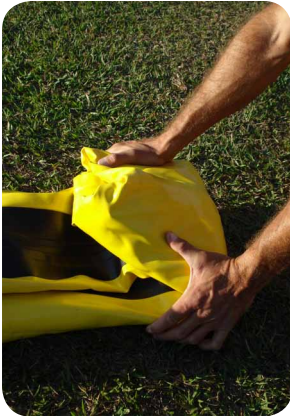
Há duas questões a serem avaliadas no que tange a esse silicone. Uma é que na primeira remada é melhor passar um tempo molhando o duck em águas paradas ou o remador ficará deslizando dentro dele na corredeira. A segunda é que o silicone dificulta a adesão de um remendo de emergência, logo, é bom não aplicá-lo se não for realmente necessário.

É importante manter o duck em local seco e livre de poeira, ou pelo menos não deixar que ela acumule, pois manchará o tecido. Se ficar dobrado por muito tempo, convém não apertar as dobras, mantendo-as ligeiramente frouxas. O espaço que ele ocupará é quase o mesmo.

Evite guardá-lo e transportá-lo embaixo de muito peso. Algo temporário, como uma mochila, ou até mesmo uma pessoa sentada sobre ele, ele agüentará; mas, com o tempo, isto pode deformá-lo. Eu prefiro guardá-lo dobrado de forma frouxa e siliconado, quando não o utilizarei por algum tempo.

dobra compacta e dobra simples





A morfologia do rio é o alfabeto que nos ajudará na leitura e a **dinâmica das águas** são as regras ortográficas.

Vamos nos posicionar em relação ao rio. Imaginando que estamos no meio do rio, de frente para onde ele corre, o nosso lado direito será a **margem direita** do rio, por consequência, o lado esquerdo, a **margem esquerda**.



O sentido para onde as águas correm é o que chamaremos de **rio abaixo**, e de onde a água vem chamaremos de **rio acima**. A parte do fundo do rio é conhecida como **leito**. Como um rio pode ser longo ou alternar um ou mais trechos de águas tranquilas e corredeiras, algumas vezes são divididos em trechos, chamados de **seção**.

Conforme a dificuldade técnica em vencer os obstáculos as seções de rios são classificadas na **Escala Internacional de Dificuldade em Águas Brancas**. Essa dificuldade pode variar em uma mesma seção conforme a quantidade de água que passa pelo rio em diferentes momentos. Esta quantidade de água chamamos **volume** ou **caudal**.

Para aumentar nossa lista de nomenclaturas adicionaremos o termo **gradiente**, que nada mais é que o desnível do rio do início ao final de determinada seção. E como as larguras, profundidades e volumes de um rio são inconstantes, em determinados trechos ele pode variar de **velocidade**.

Vamos lá, morfologia do rio, *scout*, linha e dinâmica das águas. Margem direita, margem esquerda, rio abaixo, rio acima. Leito, seção, escala de dificuldade, volume, gradiente e velocidade. AGORA SIM ISTO ESTÁ FICANDO DIVERTIDO!

Sem desespero. Ficará mais fácil assimilar tudo com a leitura dos textos que explicam detalhes da maioria desses termos.

Também não precisamos ficar aflitos se nos itens “gradiente” e “volume” as fórmulas e os cálculos se assemelharem a uma daquelas aulas de matemática que tivemos no ginásio e nunca entendemos porque existem. Decorar as fórmulas não fará com que tiremos notas boas no teste da corredeira e algumas dessas informações se tornarão comuns na medida em que vivenciarmos os rios.

Mensurando o rio

Codificar e classificar um rio de acordo com sua dificuldade nominal serve para: selecionar nossas remadas de acordo com nosso grau de desenvolvimento físico e técnico; otimizar a comunicação entre canoístas; e estabelecer padrões de segurança.

Normalmente a informação que mais está exposta na divulgação dos rios que têm suas águas desfrutadas por canoístas são a menor e a maior classe de corredeiras. Por exemplo: Rio do Peixe (II/IV).

Esta informação pode vir também só com a maior corredeira: Rio do Peixe (IV).

As vezes consta entre parênteses a informação de como pode mudar o rio com diferente volume de água: Rio do Peixe II/IV (IV+). Vamos conhecer melhor as classes.



scout no
Rio do Peixe (classe II/IV)
Águas de Lindóia



Rio Macaé (II/II+)
Macaé



Planejando uma expedição

Quanto mais se navega, mais se quer navegar. E ir mais longe. Assim o homem descobriu mais da metade do mundo: navegando. Podemos tanto descobrir um rio novo, como visitar lugares conhecidos gastando menos que uma viagem convencional, se divertindo, se aventurando e remando!

Agradecimentos

O objetivo era agregar informações. Tanto as técnicas de canoagem como os equipamentos evoluem, e é possível que este livro tenha outras edições futuramente. Para manter-se atualizado e receber informações sobre este e outros livros cadastre-se ou visite o site da editora: www.ediventura.com.

Não hesite em me escrever contando suas experiências ou dúvidas. Se eu não puder esclarecer, procuramos juntos. Ah, também aceito convites para remar!

Meu e-mail é guto@remador.com.br

Publicar um livro no Brasil é uma missão hercúlea. Se for sobre um assunto que ninguém se atreveu a escrever esse trabalho dobra. Não teria conseguido sem a ajuda de pessoas que emprestaram seus esforços pelo simples fato de querer ajudar. Posso ter esquecido alguém, são muitos os envolvidos, mas faço questão de dividir a realização desta obra.

Neste livro especificamente meu muito obrigado a José Roberto Pupo, por ter trazido o duck ao Brasil e ter me permitido trabalhar um tempo em sua empresa, uma referência das águas brancas no Brasil. Ao Marcelo Caetano “Coquinho”, por ter me colocado em um duck e ter me jogado o cabo de resgate em outros momentos ruins da minha vida, tenho orgulho de ser seu amigo. Ao Mario e ao Mario Junior, o Juba, da Zefir, por acreditarem no duck, no livro, e principalmente pela forma confiante e carinhosa com que me tratam. Aos meus parceiros Ricardo Araki e Décio Squassoni Filho, meus irmãos, cuja amizade já era uma dádiva e abraçaram comigo a missão deste livro - um atrás das lentes e o outro como “modelo fotográfico”. Ao Nilton Teixeira, muito além de parceiro neste projeto de difundir o esporte de aventura por meio dos livros, um amigo que me atura há anos, um irmão.

Angélica e Marcus da Canoe, pelos equipamentos e por ajudarem a construir o cenário das águas brancas no Brasil. A Cris da Montana.

A minha amiga Carla Greco e meu brother Fábio Paiva, pelo incentivo e pelo espaço para as fotos na Canoa Brasil. Ao Vitor Hilsdorf pela força nas nomenclaturas marítimas.

Ao Helder Português, pelas dicas no Degrau e pelos ensinamentos nas águas brancas.

Obrigado Lúcia, Adriana e Carlos do Projeto Navega de Mairiporã; Ícaro, Fátima, Neia e Mauricio Tatu, da Canoar; Elton Gratival e Ronan Bonchand da Via Nativa de Macaé e Vavá Esterque da Desema; Jimena Arenas e Rocio Moyano da Argentina Rafting; Charlão, meu brother de diversas; Rafael Barbieri da Ecoação; Alan, Alê Socci, David Santos Jr, Alline Cassetari, Carina Faggiani, Douglas Cury, Denilson de Lima, Elizeu Vernillo Junior (Juninho), Fernando Lordelo, Flavia “Hammy” Vitali, Frederik Moreira, Gustavo Salmeron Lima, Ivan Giomo, Maryta Cerávolo, Priscila dos Anjos, Roninho, Rosa Nakamura e Ricardo de Sá, todos pela força nas fotos.

Paulinho (grande irmão), Thiago, Deinha e Cris pelo companheirismo, muito além da força nas fotos.

A incansável Rose Tavares, muito mais que minha amiga, voluntária nas horas corridas e figura ímpar e imprescindível na finalização deste livro.

Ao Rafael Campos na arte e a Karen Magri e Patrícia Gonzaga na revisão, que trataram o livro com tal carinho que faço questão que o chamem de “nosso”.

A VOCÊ, que leu pacientemente e tolerou minha pretensão em escrever um livro.

Agora pare de ler e vá remar!

Créditos

Créditos das fotos

ALÊ SOCCI - PAG 08 e31 - (socci.fot.br)

ARMADA ARGENTINA - PAG 14 e 15

DAVID SANTOS JR - PAG 28 e 29 - (davidsantosjr.com.br)

DÉCIO SQUASSONI - PAG 41 (baixo) 49, 57 (nove vezes), 60 (sete vezes), 61 (dez vezes), 224 (baixo direita)

ECOACÇÃO (divulgação) - PAG 204 e 205

ELTON GRATIVAL - PAG 146, 147 (duas vezes), 150, 208 (duas de baixo), 210 (duas de baixo)

FREDERIK MOREIRA – PAG 19, 121

GUTO ZOROVICH – PAG 10 e 11, 33, 34 e 35, 40 (centro), 41 (todas, menos a de baixo), 42 (do centro e de baixo), 43 (do alto), 44 (as três do alto), 48, 59 (três vezes), 69, 70 (alto), 72 (quatro vezes), 77 (alto e baixo), 78 (baixo e esquerda), 79 (três recortadas) 80 e 81, 83 (alto), 84 (sete vezes), 85 (nove vezes), 103 (doze vezes), 104, 112 e 113, 126, 143, 155 (duas vezes), 168 (doze vezes), 170 (baixo), 178, 196 (duas de cima, duas de baixo e centro esquerda), 198 (duas vezes), 199, 200 (direita), 201, 202 (três vezes), 203

IVAN GIOMO - PAG 197 (centro e direita), 212 (três vezes), 213

JIMENA ARENAS – Capa (embaixo central), PAG 20 e 21, 180 e 181, 214 (três vezes), 215

NRS – PAG 17, 74

PAULO VICTOR – PAG 99 (quatro fotos da seqüência), 101 (duas do alto)

RICARDO ARAKI – Capa (em baixo esquerda e direita), PAG 02 e 03, 06 e 07, 32, 39, 40 (em baixo), 42(alto), 43 (em baixo), 44 (de baixo), 45, 50, 52, 54 e 55, 56, 66 (quatro vezes), 67 (quatro vezes), 68 (quatro vezes), 70 (baixo), 73, 76, 77 (centro), 78 (alto e a direita), 79 (do armário!), 83 (baixo), 90 (três vezes), 91 (duas vezes), 92 (três vezes), 93 (quatro vezes), 94 (cinco vezes), 95 (sete vezes), 96 e 97, 98 (três vezes), 99 (em baixo), 101 (de baixo), 105 (quatro vezes), 106 (quatro vezes), 107, 108 (seis vezes), 109 (três vezes), 111, 115, 118 e 119, 120, 123, 124, 125, 127(direita), 128 (direita), 130 (duas vezes), 131(esquerda), 134 (baixo), 145 (seis vezes), 148, 152 e 153, 154 (duas vezes), 156, 160 (quatro vezes), 161, 162 (três vezes), 163 (duas vezes), 165 (três vezes),169 (cinco vezes), 170 (alto), 171, 175, 196 (centro direita), 197 (esquerda em cima), 200 (esquerda), 206 (três vezes), 207, 224 (duas em cima e esquerda em baixo), contracapa

RICARDO DE SÁ – PAG 09, 129 (duas vezes), 135, 136 e 137, 182 e 183 - (ricardodesa.com)

ROCIO MOYANO – PAG 13, 22 e 23, 26 e 27, 117 (quatro vezes), 139, 151 (quatro vezes)

ROSA NAKAMURA – PAG 38, 86 e 87

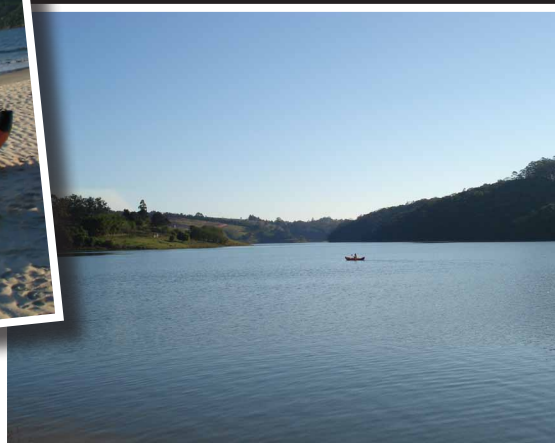
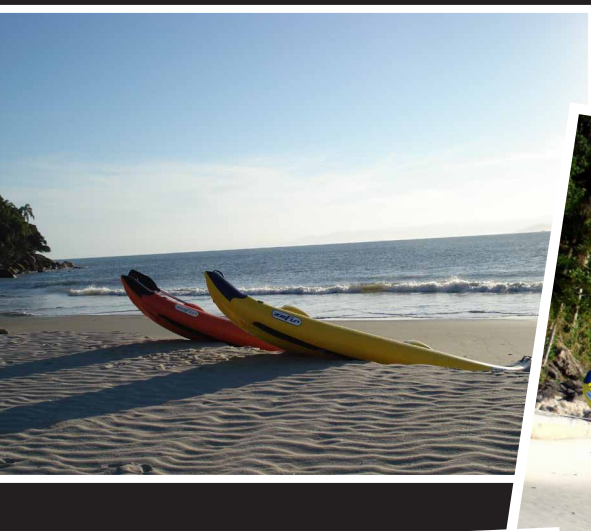
ROSE TAVARES - PAG 64 e 65, 164

SEYVLOR – PAG 16

VAVÁ ESTERQUE– Capa (em cima), PAG 62 e 63, 88, 89, 127(esquerda), 128(esquerda), 134 (alto), 140 (três), 141 (duas vezes), 172 e 173, 208 (duas de cima), 209, 210 (cima), 211 (cinco vezes), 222 (seis vezes), 223 (seis vezes) - (desema.com.br)

Gravuras

RAFAEL CAMPOS - todas





Sugestões de lugares para remar

Hora de usar os conhecimentos do livro, não há mais o que esperar. No Brasil, além da infinidade de represas, lagos, rios de águas tranquilas, 8.500 km de costas, há pelo menos 50 rios de águas brancas que se somam a mais uns 150 na América do Sul. É como vaga em estacionamento de supermercado: estamos tão acostumados a procurar vaga que quando elas sobram não sabemos onde estacionar.

Para dar uma forcinha, aqui vão alguns lugares onde remei prazerosamente e recomendo. No começo, as águas tranquilas são mais interessantes, para pegar o jeito do que aprendeu. E represas e mares normalmente estão mais perto de alguma infra-estrutura. No caso dos rios, alguns dispõem de operadoras de turismo de aventura com ducks para alugar ou da venda do roteiro com o duck incluso, outros somente da estrutura de leva e traz para o rio.

No caso dos rios, como a maioria é em área remota, é importante contar com um local para guardar o carro, tomar um banho na volta ou pelo menos guardar as tralhas. Não hesite em questionar se há um bom planejamento para primeiros socorros e resgate e, claro, um bom guia dando a linha.

Escreva para contar depois, e mande fotos!

Prefácio

6

Sobre o livro, ducks, canoagem e outros conceitos...

10

História do caiaque inflável (e do duck!)

14

No Brasil - 17

Porque um Duck

20

A autonomia e a individualidade - 22

Vantagens como *safety* -23

Uma embarcação anatômica - 24

Eliminando peso e ganhando espaço - 25

Vai durar o suficiente? -25

Furou? Cola. - 25

Money que é good nós nun carece! - 26

Para não dizer que não falei dos espinhos - 26

Definindo duck

28

Utilização do caiaque inflável - 30

O duck no turismo de aventura - 30

O duck na corrida de aventura - 31

O duck como modalidade esportiva - 32

O duck na expedição - 33

O duck na fiscalização - 33

O duck no mergulho - 33

O duck na natureza - 33

Conhecendo um duck

34

Pele de guerreiro - 36

Vinil - 36

Uretano - 37

Hypalon - 37

PVC - 37

Revestidos - 37

Medidas básicas - 38

Detalhes tão pequenos de nós ducks... - 40

Tubos - 40

Alças de transporte - 40

Piso e fundo - 40

Finca-pernas - 40

Biqueiras - 41

D-ring - 41

Encostos - 41

Paletas - 41

Apoio de pés - 42

Self-bailing - 42

Válvulas - 42

Linha de vida - 43

Acessórios do duck - 44
 Kit de reparo - 44
 Infladores - 44

Comprando um duck

46

Escolhendo um duck novo - 48
 Duplo ou individual - 48
 Remarei em águas tranqüilas e doces somente para lazer - 48
 Para quem gosta de tralhas - 48
 No meio do caminho tinha uma pedra - 48
 Flutuação garantida - 49
 Feito de quê? - 49
 Foi feito como? - 50
 Vim, vi e fui visto - 50
 Quem fez? - 51
 Adotando um duck usado - 51
 O *test paddle* - 52

Conservação, manutenção e reparo

54

Conservação - 56
 Manutenção - 58
 Reparos - 58
 Descolamentos - 58
 Válvulas - 59
 Furos - 60

Acessórios

64

O remo - 66
 Desenhos das pás - 66
 Efeito *wing* - 67
 Destros e canhotos - 68
 Tubos - 68
 Tamanho - 68
 Materiais - 68
 O colete - 69
 Desenho - 69
 Materiais - 70
 Flutuabilidade - 71
 O Capacete - 72
 A Vestimenta - 73
 Dica das 4 camadas - 73
 Luvas - 74
 De cabeça quente, de cabeça fria - 74
 Calçados e meias - 75
 Veja bem - 75
 Estanques - 75
 Hidratação - 77

Itens de Segurança - 77

Apitos - 77

Comunicação - 77

Leashes - 78

Luzes - 78

Flip-line - 78

Mosquetão - 78

Cabo de resgate - 79

Outros acessórios - 79

Consciência

80

Conheça-se - 82

Cuide-se - 82

Cresça - 82

Alimente-se e Hidrate-se - 83

Proteja-se do sol - 83

Alongue-se - 84

Indo para a água

86

Colete: não saia de casa sem ele - 88

Um pouco antes de entrar na água - 88

Na beira da água - 90

Em direção à água - 91

Entrando na água - 92

Dentro d'água, literalmente - 94

Voltando para sobre a água - 94

Técnicas básicas de remada

96

Posição de pegada - 98

Remada à frente - 98

Os quatro momentos da remada - 99

Sem tirar a água do lugar - 100

Força no lugar certo - 100

Refinando a remada - 100

Parando - 101

Remada a ré - 101

Remadas direcionais - 102

Leme de popa - 102

Remada e leme simultâneo - 102

Remada circular - 102

Giro sobre o próprio eixo - 104

Remada lateral - 104

Leme de proa - 106

Apoios - 107

Apoio baixo - 107

Apoio alto - 108

Remando em dupla - 109

Remada sincronizada - 109

Funções na dupla - 110

Pato de muitas águas

112

Águas tranqüilas - 114

Águas oceânicas - 115

Águas brancas - 117

Hidrologia

118

Mensurando o rio - 121

Escala Internacional de Dificuldade - 122

Réguas - 123

Gradiente - 124

Volume - 125

Velocidade - 126

Dinâmica das águas - 126

Correntes laminares - 126

Correntes helicoidais - 127

Refluxos - 127

Línguas - 130

Convergência de afluentes - 130

Ondas fluviais - 131

Raio-x do rio - 132

Buracos - 134

Choque com obstáculos - 134

Remansos - 134

Saltos ou cascatas - 135

Técnicas adicionais de remada

136

Equilíbrio e inclinação - 138

Rolamento - 140

Mantendo a linha - 140

Mantendo a linha na curva - 140

Mantendo a linha em linha - 141

Mantendo a linha mudando de corrente - 141

Ferrying: mantendo a linha cruzando a corrente - 143

Mantendo a linha no refluxo - 144

Mantendo a linha na onda - 144

Escolhendo a Linha - 146

Ponto a ponto - 146

Os pontos todos - 147

Com que força e técnica - 148

Enxergando além da descida - 148

Portagem - 149

Escolhendo o tipo de rio - 149

Rios com pouco fluxo - 149

Rios com grandes fluxos - 151

Descendo um classe IV/V - 151

Segurança e Resgate

152

- Checando o equipamento - 154
- Auto-resgate - 155
- Natação forçada - 155
- Refluxo: a máquina de lavar para humanos - 157
- Uma história de refluxo - 158
- Obstáculos no rio - 159
- O duck como companhia - 159
- A volta do remador - 159
- Resgate assistido - 161
- Resgatado por outro duck - 161
- Resgate com cabo - 162
- Resgate com cabo horizontal - 164
- Cruzando o rio - 164
- Cruzando a pé em solitário - 165
- Cruzando a pé em grupo - 165
- Cruzando com o cabo horizontal - 165
- Resgatando o duck - 166
- Com um só cabo e um mosquetão - 166
- Dois cabos e dois mosquetões - 167
- Criando uma comunicação - 167
- Sinais com apitos - 167
- Sinais com as mãos e remos - 168
- Condições de clima adverso - 170

Planejando uma expedição

172

- Por onde começar - 174
- Gerenciando um grupo - 174
- Dimensionando a expedição - 176
- Dimensionando o tempo - 176
- Dimensionando a alimentação - 177
- Dimensionando a vestimenta - 178
- Dimensionando o acampamento - 178
- Distribuindo a carga - 179
- Preocupações adicionais - 179
- Unindo o grupo - 179

Além da remada

182

- Saindo da sala de aula - 184
- Cuidando do meio ambiente - 184
- Levando crianças - 184
- Pessoas com deficiência - 184
- Aumentando o círculo - 185
- Contagiando - 185

Acidentes e Imprevistos

186

- Remadores em surto - 187

Comunicando a emergência - 188	
Primeiros Socorros - 188	
Sangramento - 188	
Anafilaxia - 189	
Ferimentos - 189	
Ferimentos fechados - 189	
Amputação - 189	
Objetos empalados - 189	
Bolhas - 189	
Queimaduras térmicas - 190	
Sangramento nasal - 190	
Dente - 190	
Lesões na coluna - 190	
Cãibras - 190	
Entorses, luxações, distensões e contusões - 191	
Hipotermia - 191	
Desidratação e intermação - 191	
Cursos de Resgate e Primeiros Socorros - 191	

Agradecimentos e Créditos

192

Agradecimentos - 192
Créditos - 193

Referências

194

Livros - 194
Manuais - 194
Normas - 194
Sites consultados- 194
Sites indicados - 195
Cursos de Resgate e Primeiros Socorros - 195
Operadoras de rafting e/ou duck - 195
Equipamentos - 195
Aventuras para pessoas com deficiência - 195
Fotografias de aventura - 195

Sugestões de lugares para remar

196

Nazaré Paulista - 198
Santos - 200
São Sebastião - 202
Campinas - 204
Juquitiba - 206
Macaé - 208
Glicério - 210
Socorro - 212
Mendoza - 214