



NAVEGAR É PRECISO

Navegadores antigos tinham uma frase gloriosa: "Navegar é preciso; viver não é preciso".

Quero para mim o espírito [d]esta frase, transformada a forma para a casar como eu sou: Viver não é necessário; o que é necessário é criar. Não conto gozar a minha vida; nem em gozá-la penso. Só quero torná-la grande, ainda que para isso tenha de ser o meu corpo e a (minha alma) a lenha desse fogo.

Só quero torná-la de toda a humanidade; ainda que para isso tenha de a perder como minha. Cada vez mais assim penso.

Cada vez mais ponho da essência anímica do meu sangue o propósito impessoal de engrandecer a pátria e contribuir para a evolução da humanidade.

É a forma que em mim tomou o misticismo da nossa Raça.

Fernando Pessoa



Enfocar o positivo, comunicar é preciso, você está disposto...

Auxilie na mudança, como mudar, e injetar comunicação no seu grupo de vela.

Temos de lembrar sempre que a comunicação é uma via de mão dupla e se não adotarmos uma postura quanto a isso o processo de relacionamento se deteriora facilmente, provocando o fenômeno que no Marketing é denominado quebra de credibilidade. Eliminar essa doença às vezes não é fácil. Refletir sobre os pontos abaixo e adotar uma prática, nas conversas telefônicas, via correio eletrônico, em reuniões e divulgar em palestras já é um bom começo:

Deixar claro todo o processo de raciocínio. “Penso da seguinte forma, e aqui está o que me levou a pensar assim...,” Parti do pressuposto que...” ; “Assumi esta posição porque...” , “Aqui estão alguns exemplos dos tipos de coisas que eu tinha em mente quando cheguei à conclusão de que... “.

Estimular os outros a explorar nossos pressupostos e conclusões por meio de perguntas esclarecedoras; Levar os outros a esclarecer seu processo de pensamento: Como chegou a esta conclusão? De que dados você dispõe para sustentar essa conclusão? O que o levou a dizer isto ? Pode me ajudar a entender o que está pensando nesse caso ?

Deixar clara nossa compreensão do que outros estão propondo com perguntas ou comentários: Isso é semelhante a...; Se entendi corretamente, você está dizendo que...; Será que entendi bem o que você disse?; Explorar, ouvir e apresentar nossas opiniões de forma aberta quando discordamos dos outros: Você já pensou em...; Quando você diz que...; Preocupo-me porque...; Tenho grande dificuldade em entender bem isso porque...

Procurar informações que ajudem as pessoas a seguir em frente quanto estiverem chegado a um impasse: De que dados dispomos...? ; O que não sabemos ?; Em que pontos concordamos e em quais discordamos ?; Estamos partindo de dois pressupostos diferentes ? ; O que teria de acontecer para você considerar uma alternativa ?

Como influenciar o comportamento: É comum que a maioria das pessoas tentem gerenciar o desempenho das pessoas dizendo as outras o que devem ou o que não devem fazer. Dizemos aos outros que devem trabalhar mais, mostrar mais iniciativa e ser criativos. A essa atitude chamamos de fornecer antecedentes. O problema de gerar antecedentes é que eles não funcionam muito bem ou durante algum tempo. Mesmo que mudem seu comportamento temporariamente, quando não estamos por perto , as pessoas voltam a adotar as antigas atitudes. O que ocorre depois de um comportamento é consequência, ou seja o que acontece com uma pessoa como resultado de um comportamento.

- Os antecedentes precipitam o comportamento.
- As consequências mantêm ou interrompem o comportamento.
- As consequências estimulam o comportamento.

Habilidade para tratar pessoas

A comunicação passa também pela habilidade de tratar pessoas, você, como técnico de vela, e sua habilidade com seus velejadores irá determinar a qualidade da sua equipe. Lembre-se como nós aprendemos 83% vendo, 11% ouvindo, 3,5% cheirando, 1,5% tocando, e 1% provando. É importante conhecermos esses números e refletir. Compare agora o quadro como retemos as informações: 10% do que lemos, 20% do que ouvimos, 30% do que vemos, 50 % do que vemos e ouvimos, 70% do que dizemos quando conversamos 90% do que dizemos quando fazemos algo. O primeiro passo no aperfeiçoamento de sua habilidade no tratar com pessoas, é propriamente, o entendimento das pessoas e de sua natureza. Se você entender a natureza humana e as pessoas, se souber porque as pessoas fazem as coisas, se souber porque as pessoas irão reagir sob certas condições, só então você poderá se tornar um hábil "treinador, diplomata" de pessoas. No fundo entender as pessoas ou seus velejadores, e a natureza humana de cada um simplesmente envolve o reconhecimento das pessoas pelo que são - não o que você pensa que elas sejam nem o que você quer que elas sejam. O que elas são ? As pessoas estão interessadas primeiramente nelas mesmas, não em você !. A compreensão de que as pessoas se interessam mais nelas mesmas do que nos outros será uma lição de vida para você. Quando você conversar com seu pupilos ou amigos, descubra o assunto de maior interesse possível para eles e fale sobre isto. Deixe estas palavras fora de seu vocabulário: @#\$@#%&*, eu, meu, mim e minha. Substitua por apenas uma, a mais forte palavra falada pela língua humana: Você. Experimente e tire suas conclusões. Reconhecidamente é difícil fazê-lo e isto requer prática mas a recompensa faz valer a pena.



Enfatize o positivo, tenha seu ponto de vista, algumas vezes podemos olhar de acordo com nosso ponto de vista. Faça o teste acima, você está visualizando um representante da nação indígena americana, ou um esquimó. Assim também acontece com as palavras, visualize a fala e enfatize o positivo.

Regras básicas , conseqüências que estimulam o comportamento

Tipos de conseqüência			
Comportamento	Conseqüência	Resultado	Isso é
Uma pessoa diz ou faz alguma coisa.	A pessoa obtém o que deseja.	O comportamento será estimulado.	Reforço positivo.
Você tem dificuldade em encontrar um parceiro para velejar, e pede informações a um colega de clube.	O colega lhe fornece as informações.	Da próxima vez que precisar de informações, você pedirá ao seu colega.	Reforço positivo.

ENFATIZANDO O POSITIVO

TIPOS DE CONSEQÜÊNCIA DO DIA-A-DIA COLETADOS NO AMBIENTE

Comportamento	Conseqüência	Resultado	Isso é
Um velejador durante a regata profere palavras diretamente a você ou a sua tripulação.	Você deve escutar, e imediatamente levantar a bandeira de protesto , ou seja agir de acordo com a regra de regata. Até mesmo outro barco pode efetuar esta ação.	Se assim os competidores procederem estaremos contribuindo para que a comunidade proceda de acordo com as regras de regata. Eliminando assim pessoas que não devem fazer parte da comunidade.	Reforço positivo - enfatizar o positivo é o objetivo de cada um para fortalecer o grupo.
O velejador durante uma competição utiliza-se de impropérios.	Nenhum velejador da competição toma atitude de protestar o participante por algum motivo (o velejador é uma pessoa importante).	Comportamento deste velejador (&*%\$\$#@) será estimulado a repetir esta atitude.	Reforço negativo - Enfatizar o positivo - redirecionar demonstrar aos demais que esta não é uma atitude correta.
Comentários depreciativos, em tom de brincadeira, e outros tipos de comentários depreciativos.	Mesmo que seja em tom de brincadeira é uma atitude que tende a se alastrar negativamente entre os participantes nos diálogos futuros.	Os velejadores receptivos a este diálogo devem redirecionar o assunto que os levem a objetivos de conquista do grupo. Que tal conversarmos sobre regra, já que temos deficiência no grupo ?	Reforço positivo - enfatizar o positivo é o objetivo de cada um para fortalecer o grupo.



" É provável que encontremos com muita freqüência o comportamento negativo. Note durante o dia várias evidências de reforços negativos. Se isto acontecer, você pode gerenciar estas atitudes e efetuar grandes mudanças de comportamento, melhorando consideravelmente o ambiente. Se não tivermos o objetivo de colaborar, estaremos contribuindo para que o ambiente se degrade, transformando-nos numa série de humanos apáticos, com a perda de iniciativas criativas, iniciativas de colaboração.

È comum neste caso a comunidade ser afetada, uma grande preocupação em não permanecer nesse tipo de ambiente causando como conseqüência a falta de comunicação, afastamento de pessoas, e formação de grupos enfatizadores do negativo, deteriorando o processo de comunicação.

Utilize o quadro acima como exemplo, e procure identificar ações que o leve a desenvolver e enfatizar o positivo durante o seu dia."

Conversas informais e pessoais, atitudes

Adote um comportamento enfatizando o positivo, evite nas conversas informais e pessoais, o reforço negativo / enfatize o positivo – quando estiver de frente com um reforço negativo, redirecione a conversa para situações de ação positivas.

Hoje está muito ruim de vento, está uma ...(#@\$#@\$)..... de vento ?
reforço negativo.

- Redirecione **enfatizando o positivo** - Será que não poderíamos nos reunir para discutir regras de regata ? O que nós poderíamos fazer para aproveitar melhor o nosso tempo, revisar as velas, conferir a regulagem do barco, treinar o preparo físico?
- Redirecione **enfatizando o positivo** — será que não seria a hora de revisarmos alguns de nossos projetos de patrocínio.

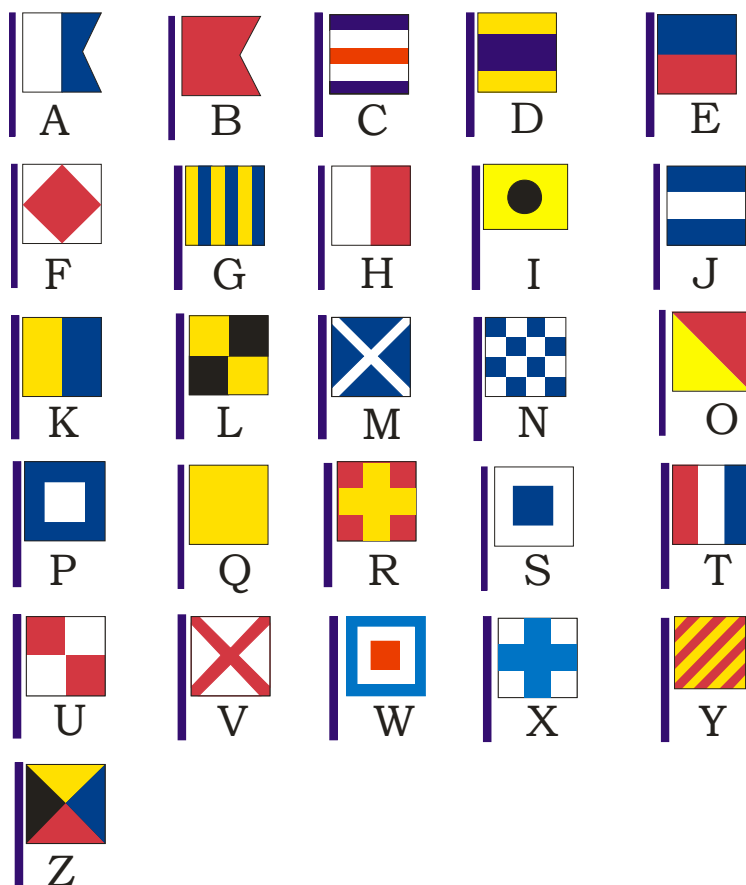
Nosso clube não ajuda em nada, não temos nenhum apoio, não temos patrocínio. Não temos...etc. **reforço negativo.**

- Redirecione **enfatizando o positivo** - porque não intensificamos nosso treinamento, vamos convidar mais pessoas para velejar, trazer gente nova.

Procure estar atento às oportunidades, exemplos simples: chegou no clube e tem vento, vá velejar não é hora de lavar o barco. Estou esperando fulano para treinar, espere o mesmo dentro da raia, velejando, aproveitando o tempo e o vento. As informações de impactos negativos causam um grande estrago para o ambiente, fazendo com que o processo mental das pessoas atue de forma negativa, inibindo a inovação, gerando desmotivação e causando grande impacto no ambiente.

É bom lembrar que esse tipo de atitude não é bom para qualquer pessoa, pois pode impactar até mesmo no ambiente familiar.

Alfabeto Náutico



“ A origem das bandeiras remonta à Idade Média, quando os exércitos aliados, para não se confundirem uns com os outros, usavam um pedaço de pano hasteado num estandarte, com as cores e sinais de identificação do batalhão, da embarcação, ou companhia envolvida. Assim evitavam o tão temido fogo amigo “

Gerencie com reforço positivo.

Procure implementar o reforço positivo para melhoria do relacionamento. Não é uma tarefa fácil, você estará contribuindo para a melhoria da comunidade náutica.

A meta de ter que ensinar às pessoas o que elas devem fazer, e não o que não devem fazer tem como resultado que as pessoas aprendem e evoluem, o que, neste caso, seria a meta de uma boa gestão do desempenho de seu grupo.

Devemos observar que neste caso de esforço positivo, pode ser dado por qualquer pessoa, vamos lembrar aqui que reforços positivos, não são elogios, tapinhas nas costas, placas, aplausos, ou algum tipo de reconhecimento público por um trabalho bem feito.

Podemos então definir que reforço positivo seja qualquer consequência de um comportamento que aumenta a frequência desse comportamento no futuro.

Muitas das vezes, um simples bom dia à aquela pessoa que está visitando nossa marina, ou clube já demonstra um sinal positivo para uma conversa, surgindo daí uma nova amizade, uma boa velejada.

Utilize o código de sinais internacionais e dê um bom dia a sua comunidade, pendurando na adriça de sua embarcação as bandeiras correspondentes. Tenha hoje uma boa velejada ou regata.

Faça acontecer, seja um jornalista optimist.



Desenvolva a sua idéia - colete as informações necessárias para desenvolver sua estória no momento. Idéias e ações devem ser desenvolvidas, revisadas, analisadas, explicadas, durante o seu desenvolvimento.

Pensar significa ter idéias, refletir, raciocinar, meditar, cogitar, supor, etc. Pensar é uma faculdade que nos permite organizar mentalmente a interação com o mundo a nossa volta. Utilizar o pensamento, é organizar as informações que recebemos e orientarmos as ações que interferem na realidade cotidiana. Transforme seu pensamento em produto dando-lhe a forma textual, dissemine assim seu conhecimento.



Organização - Idéias devem ser organizadas de forma lógica (início, meio, e fim). A sentença de tópico (a ligação da história) introduz o tópico. Os detalhes são suficientes, são apropriados estão de acordo com o conteúdo. As sentenças estão devidamente amarradas com o assunto do texto. Você tomar atitude de colaborar é uma boa aprendizagem.

Saiba que redigir um texto sobre um assunto que era quase desconhecido pode ser fascinante. Só assim você perceberá quanta coisa você aprendeu naquela pequena unidade de tempo. O ato de criar é gratificante, tente, esforce-se, corrija, releia, tente novamente, assim estará realizando uma grande conquista e atingindo o seu objetivo - [clique aqui](#) e envie suas informações ou opiniões, você é importante para criação de uma comunidade saudável e com objetivo.



Você que é velejador de optimist clique aqui e tenha toda sua atenção e observação para apreender.

[Trimando a vela](#), [Trimando a vela 2](#), [Cambando](#), [dar o jibe](#), [passando uma marca](#), [jibe e passando uma marca](#), [realizando a 720](#).

Em pausa

01:24

Aconteceu!

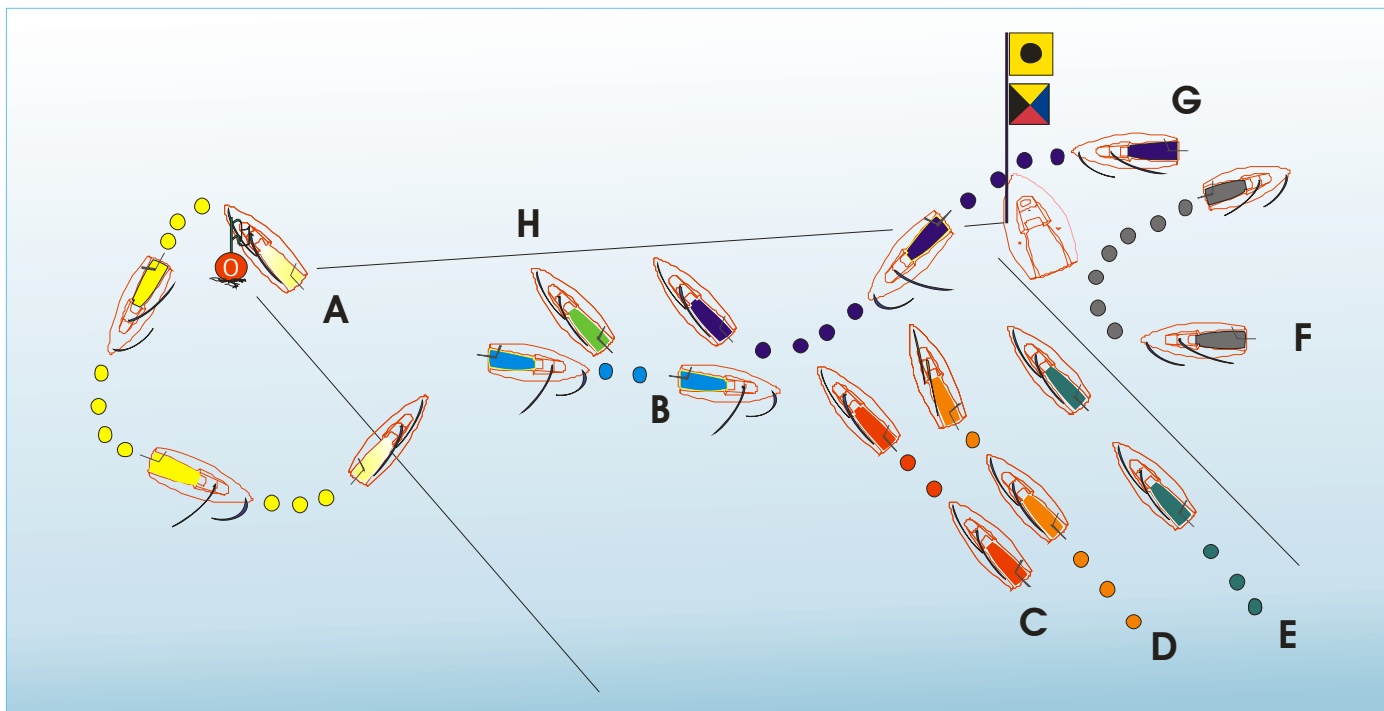
Idéias simples podem surtir um grande efeito e iniciar bons projetos, " UFRJ Mar – Hoje foi dia de ver a molecada aqui de Cabo Frio aprender, velejar, remar e se divertir. É que a cidade está recebendo o UFRJ Mar, uma iniciativa da Universidade Federal do Rio e da prefeitura da cidade que reúne diversas disciplinas ligadas ao mar como engenharia naval, biologia e educação física, por exemplo.

Na lagoa das Palmeiras, dentro do canal do Itajuru, vários Dingues e pranchas a vela estavam disponíveis para a molecada de escolas públicas e particulares da região. Foi bonito ver a enorme fila de interessados em dar uma velejadinha. Só nesta semana mais de 1.000 alunos poderão ter seu primeiro contato com a vela. Muito legal!! " Murillo Novaes.

Sinalização de partida para uma regata.

	RECON - As REGATAS que não PARTIRAM estão RETARDADAS. A bandeira de ATENÇÃO será içadas 1 min - depois (no mínimo) da bandeira RECOM ser arriada, a menos que a regata seja novamente RETARDADA ou ANULADA. RECON içada: 2 sinais sonoros.		
	RECON sobre A - As regatas que não partiram estão retardadas para uma data posterior. Bandeiras içadas: 2 sinais sonoros.		
	A Bandeira P (PAPA) pode ser substituída pela Bandeira (INDIA), Z (ZULU), Z com I, ou PRETA, na preparação.		
	RECON sobre H - As regatas que não <i>partiram</i> são <i>retardadas</i> . Nova sinalização será feita em terra. Bandeiras içadas: 2 sinais sonoros		
	ATENÇÃO - EM 5 MINUTOS (*): Subir a Bandeira da CLASSE Bandeira içada: 1 sinal sonoro (*) - ou tempo		PREPARAÇÃO- P e CLASSE - EM 4 MINUTOS: Subir a Bandeira P (*) junto a Bandeira da CLASSE.
	CONTINUAÇÃO - EM 1 MINUTO: Descer a Bandeira P (ou outra Bandeira que a substituir). Bandeira arriando: 1 sinal Sonoro longo		PARTIDA EM 0 MINUTO: Arriar a Bandeira da CLASSE Bandeira arriando : 1 sinal sonoro A -

Nos livros e nas palestras sempre encontramos sugestões para que as pessoas acreditem mais em si. "Stonehenge é um monumento pré-histórico, localizado na Inglaterra, formado por pedras dispostas em forma circular com uma incrível precisão matemática. Lá existe um grande mistério e, com certeza, é um lugar mágico. Acredite na magia que existe dentro de você. Você é capaz de mudar suas atitudes e influenciar o meio em que vive. Acredite nos seus dons e nos seus talentos! Provoque e construa mudanças positivas em sua vida. Crie novos hábitos, como leitura ou trabalho voluntário. Mas não mude tudo de uma vez! Comece com pequenas mudanças em seu comportamento. Crie momentos mágicos. Tenha o alto-astrol sempre como aliado. Lembre-se: a magia está dentro de você! E já está na hora de fazer funcionar a sua varinha de condão."



Regras especiais durante a partida (Regra 18— Espaço é o espaço para um barco interior contornar ou passar entre um barco exterior e a marca ou obstáculo, inclusive o espaço para virar por davante ou em roda quando a virada normalmente fizer parte da manobra.) na saída de uma regata a regra 18 não se aplica conforme (18a)...uma marca de partida circundada por águas navegáveis, ou seu cabo de âncora, quando barcos dela se aproximam para partir até por ela passar. O **barco F não tem o direito.** (conforme definido na Regra 18.a) .

20. ERROS DE PARTIDA; VOLTAS DE PUNIÇÃO; VELEJANDO COM SEGUIMENTO À RÉ, 20.1 Um barco, **barco G**, retornando para aquém da linha de partida ou suas extensões, após seu sinal de partida, para partir ou para cumprir com a regra 30.1, deve manter-se afastado de um barco que não o esteja fazendo até que esteja inteiramente aquém da linha. 20.2 Um barco que faz voltas de punição deve manter-se afastado de um barco que não as faz. 20.3 Um barco, **barco D**, com seguimento à ré, por aquartelar a vela, deve manter-se afastado de um barco que não o faz.

29.1 CHAMADA INDIVIDUAL— Quando, no momento do sinal de partida de um barco, qualquer parte de seu casco, sua tripulação ou equipamento estiver além da linha de partida ou ele está sujeito à regra 30.1, a Comissão de Regata deve prontamente expor a bandeira X com um sinal sonoro. A bandeira deve permanecer içada até que todos os barcos envolvidos estejam completamente aquém da linha de partida ou seus prolongamentos e tenham, quando aplicado, cumprido com a regra 30.1; caso contrário deverá ficar içada por quatro minutos após o sinal de partida ou até um minuto antes de qualquer sinal de partida subsequente, o que ocorrer primeiro.

30.1 REGRA DE CONTORNO DE UMA EXTREMIDADE - Se a bandeira I foi exposta e, durante o minuto que antecede o seu sinal de partida, qualquer parte do casco, **barco A**, tripulante ou equipamento estiver além da linha de partida ou seus prolongamentos, ele deve, antes de largar, retornar do lado posterior da linha, passando por um de seus prolongamentos.

30.2 REGRA DA PUNIÇÃO DE 20% - Se a bandeira Z foi içada, durante o minuto que antecede o seu sinal de partida, qualquer parte do casco, tripulante ou equipamento de um barco poderá estar no triângulo formado pelas extremidades da linha de partida e a primeira marca de percurso. Se um barco infringe esta regra e for identificado, receberá, sem audiência, punição de pontuação de 20%, calculada conforme especificado na regra 44.3(c). Se a regata tiver nova partida, for novamente disputada ou for reprogramada, ele deve, ainda assim, receber a punição, mas não será punido se a regata for retardada ou anulada antes do sinal de partida.

