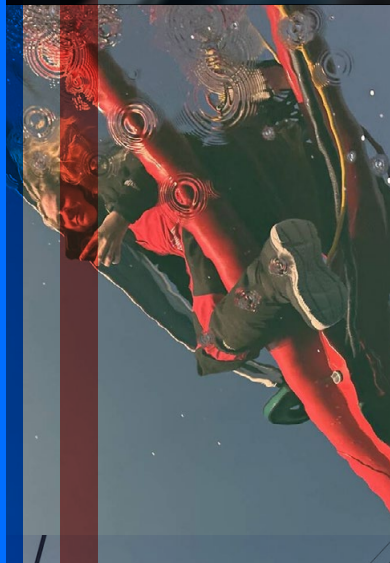
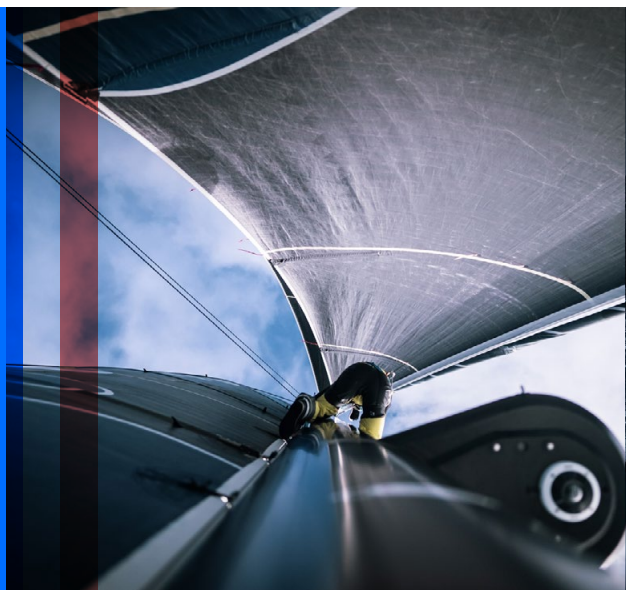


# CONHEÇA AS EQUIPES!

## EDIÇÃO ESPECIAL





# CONTEÚDO

<b>01</b>	<b>Todos a Bordo!</b>	<b>04</b>
<b>02</b>	<b>Uma Casa Fora de Casa!</b>	<b>06</b>
<b>03</b>	<b>Vida a Bordo</b>	<b>08</b>
<b>04</b>	<b>Lendas da The Ocean Race!</b>	<b>10</b>
<b>05</b>	<b>Conheça as Equipes!</b>	<b>12</b>
<b>06</b>	<b>Atividade 1</b>	<b>16</b>
<b>07</b>	<b>Atividade 2</b>	<b>17</b>
<b>08</b>	<b>Atividade 3</b>	<b>18</b>

# TODOS A BORDO!



## ► A Ocean Race dá-lhe as boas-vindas a uma viagem épica pelo oceano!

A Ocean Race é uma das regatas mais difíceis e emocionantes do mundo. Equipas de velejadores competem ao redor do mundo, atravessando algumas das partes mais selvagens e perigosas do oceano.

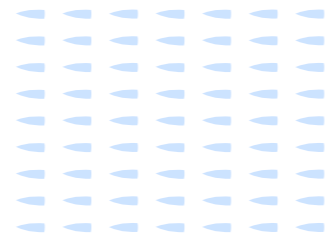
A regata é dividida em diferentes etapas e, ao longo do caminho, os barcos param em várias cidades ao redor do mundo para que as tripulações possam descansar, consertar seus barcos e participar de eventos com o público. Não se trata apenas de competir — as equipes também ajudam a coletar informações importantes sobre o oceano e o clima para apoiar a ciência e aumentar a conscientização sobre a proteção do nosso planeta. Os barcos são de alta tecnologia e super rápidos, e a regata é um grande teste de trabalho em equipe, coragem e resistência.

A Ocean Race é mais do que uma competição — é uma jornada que leva as pessoas ao seu limite, ao mesmo tempo em que ajuda a proteger o futuro do oceano.



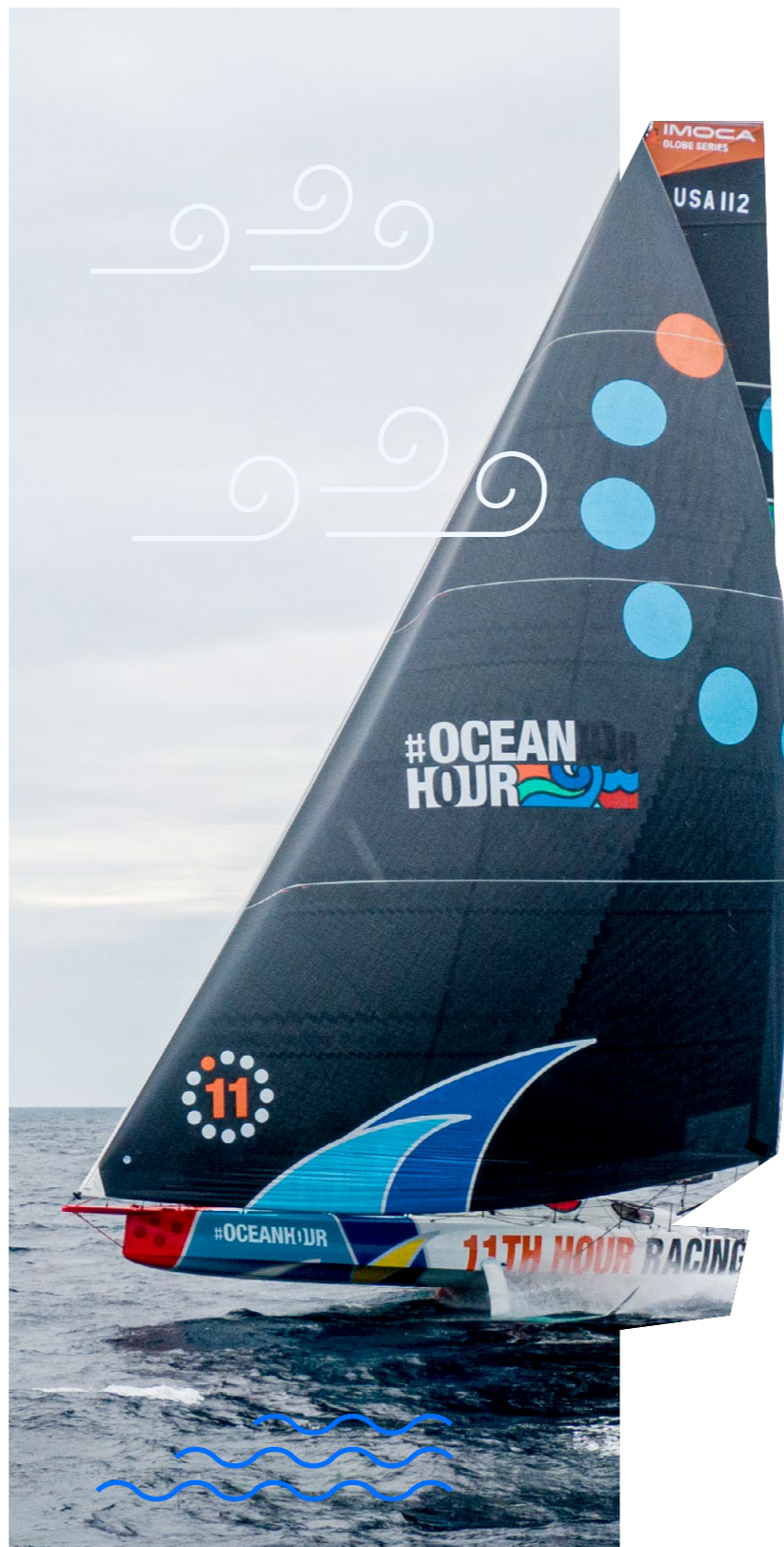
➔ Siga a Regata em  
[www.theoceanrace.com](http://www.theoceanrace.com)

# UMA CASA FORA DE CASA!



Participar de uma regata significa deixar a casa para trás e abraçar a vida no mar. Os velejadores passam cada momento do dia no barco, comendo, dormindo, trabalhando e relaxando no mesmo espaço reduzido. Em corridas extremas, a velocidade é fundamental, o que significa que os barcos precisam ser o mais leves possível. Cada item a bordo deve ser cuidadosamente considerado, sem peso desnecessário e com o mínimo de desperdício.

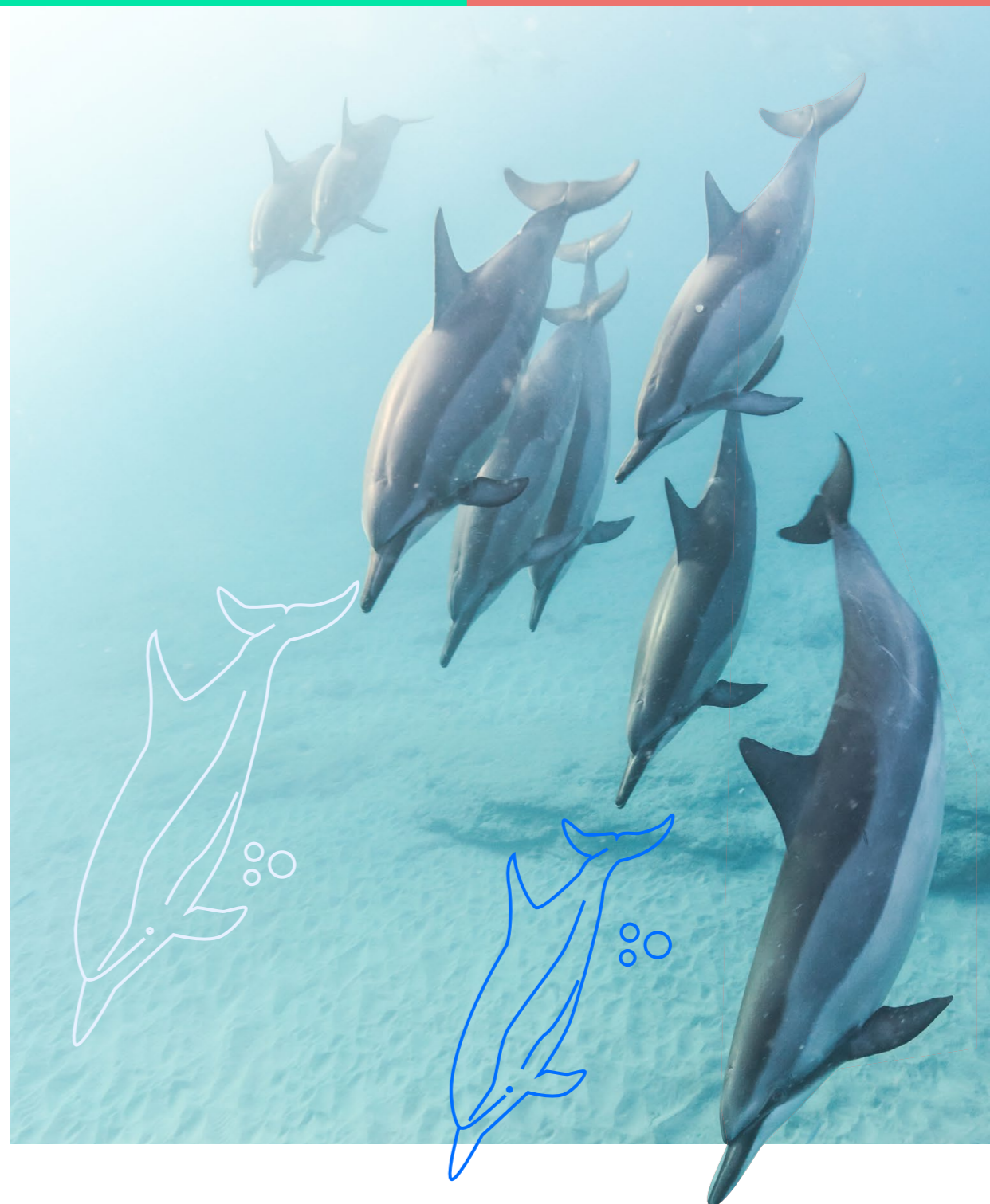
Talvez possamos aprender uma ou duas coisas sobre esse estilo de vida e aplicá-las à nossa vida em terra firme?



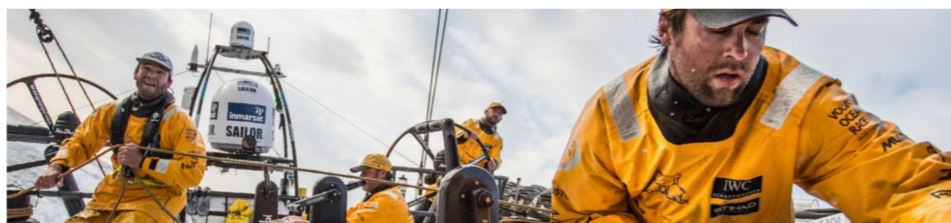
Veja algumas das incríveis criaturas selvagens que os velejadores conseguem ver durante a Regata!

Belos (e surpreendentes) encontros com a vida selvagem

Os marinheiros apoiam seus companheiros de equipe ouvindo, respeitando e confiando uns nos outros. Eles também se divertem muito ao longo do caminho, criando laços e amizades para toda a vida. A vida no mar tem muitos desafios, mas também vantagens incríveis, como encontrar uma vida selvagem maravilhosa.



# VIDA A BORDO



▶ O trabalho dos velejadores durante a Regata é tão árduo que eles podem comer o equivalente a 10 bifês, (6.790 calorias) por dia. Estar no mar por longos períodos significa que há pouco suprimento de alimento fresco, portanto, os velejadores têm que comer comida liofilizada, o mesmo alimento que os astronautas comem nas naves espaciais! Apesar da grande quantidade de calorias que ingerem, navegar é tão cansativo fisicamente que os velejadores ainda chegam a perder peso após cada perna da Regata!

O espaço confinado a bordo significa que os membros da equipe estão sempre juntos. Você consegue imaginar como é isso? Qual é o horário de trabalho deles? É como um trabalho normal, das 9 às 17? Nada disso! A tripulação trabalha o dia inteiro, é um trabalho de 24 horas por dia, 7 dias por semana. Cada equipe terá uma

escala de trabalho especial para que a tripulação possa ter algum tempo de descanso. Algumas equipes trabalham 4 horas e descansam outras 4, enquanto outras podem ficar 2 horas ativas, ter outras 2 de plantão e depois descansar mais 2, repetindo essa rotina 4 vezes por dia. Imagine ter apenas 2-4 horas seguidas de sono!

E a eletricidade e a água? Como eles obtêm os recursos de que precisam? Todos os barcos que competem na The Ocean Race têm que produzir parte de sua eletricidade através de fontes de energia renováveis como os painéis solares ou hidrogeradores. Os barcos usam um dessalinizador (um instrumento que remove o sal da água do mar) para produzir água para beber e cozinhar. Navegar a bordo dessas embarcações requer um kit impressionante que ajuda a reunir informações vitais necessárias para monitorar a saúde do oceano. A The Ocean Race fornece equipamentos científicos que as equipes instalam a bordo para registrar dados sobre o estado do oceano, que incluem a temperatura da água, os níveis de oxigênio e dióxido de carbono, microplásticos e dados meteorológicos para informar as previsões do tempo.



## O KIT CIENTÍFICO DA THE OCEAN RACE

- ▶ **Estação meteorológica:** mede a pressão barométrica, a velocidade e direção do vento e a temperatura do ar
- ▶ **OceanPack:** mede o oxigênio dissolvido, a salinidade e os níveis de temperatura
- ▶ **Amostrador de microplásticos:** mede o tamanho dos microplásticos
- ▶ **Boias de deriva:** medem a pressão barométrica, a velocidade e a direção do vento e a temperatura do ar

▶ **Você pode descobrir mais sobre no Programa de Ciências [aqui](#).**

*Os velejadores das equipes de elite que participam da The Ocean Race precisam ser membros de equipe com habilidades específicas. Assista este vídeo para aprender como viver e trabalhar no mar pode ser ao mesmo tempo desafiador e recompensador.*

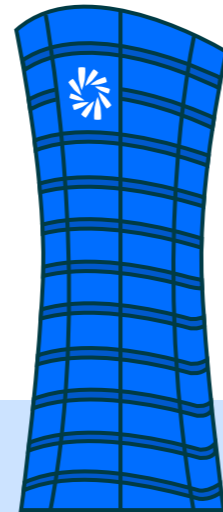
▶ **Breaking Point/ Sonhos que viram realidade**

*Imagine como é viver, comer, dormir e trabalhar em um barco por longos períodos de tempo?*

▶ **Confira em *Life onboard a racing yacht* (Vida a bordo de um veleiro de regata) | The Ocean Race Europe**



# LENDAS DA THE OCEAN RACE!



## ▶ Tracy Edwards

A capitã superstar e figura lendária Tracey Edwards participou pela primeira vez da regata Whitbread Round the World de 1989-90 na tenra idade de 23 anos e passou a competir a bordo de seu veleiro Maiden na Legends Race em junho de 2018! Edwards é a primeira mulher a comandar uma tripulação só de mulheres e a receber o prêmio de Velejadora do Ano após seu sucesso na regata! Seu documentário "Maiden" conta sua história.

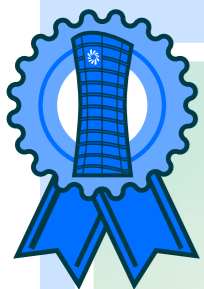


Foto: Tanya Visser/PPL

## ▶ Cornelis van Rietschoten

O bicampeão (1977-78 e 1981-82) capitão Cornelis van Rietschoten, apelidado de "Voador Holandês" é o único velejador que ganhou a regata após sofrer um ataque cardíaco (e sobreviver) ao longo do caminho! Que lenda!

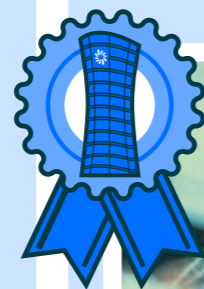


Foto: Onne van der Wal/PPL

A The Ocean Race relembra e celebra o surgimento das lendas da vela, com uma nova lenda nascendo a cada regata. Em 50 anos, surgiram figuras lendárias que foram reverenciadas por suas aventuras traiçoeiras atravessando os mares e levando suas equipes corajosas e determinadas à vitória. Aqui estão algumas dessas figuras lendárias de nossa Regata!

## ▶ Magnus Olsson

Nosso falecido Embaixador da Legends Race, Magnus Olsson velejou na regata de 1985-86 a bordo do barco de Simon Le Bon, o Drum, e participou de outras seis edições da corrida, vencendo com o EF Language em 1997-98. Após esses esforços, o conhecimento e habilidades lendários de Olsson foram extremamente úteis ao treinar a equipe feminina SCA em 2014-15.

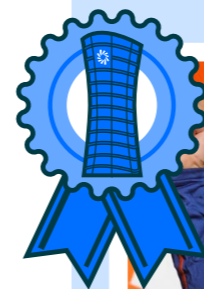


Foto: Rick Tomlinson/Volvo Ocean Race

## ▶ Peter Blake

Nós reverenciamos e lembramos este velejador que é considerado um dos maiores de todos os tempos, nossa lenda desaparecida: o neozelandês Peter Blake, morto tragicamente por piratas quando participava de uma expedição em 2001. Blake prosseguiu durante as primeiras cinco Regatas, conduzindo o Steinlager 2 a uma vitória arrebatadora em 1989-90 e realizando um sonho de toda uma vida.

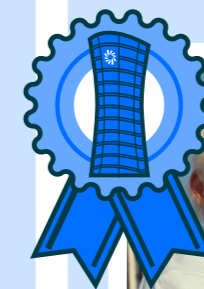


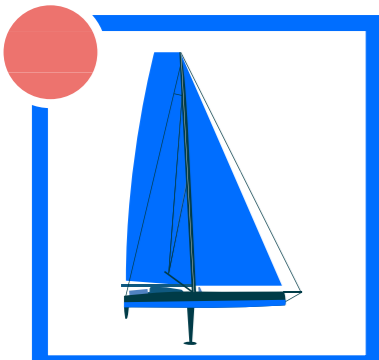
Foto: Rick Tomlinson / Volvo Ocean Race Roger Lean-Vercoe / PPL

Navegar ao redor do mundo envolve comunicação clara, colaboração e atenção, bem como uma mentalidade criativa. Estas atividades ajudarão a desenvolver essas habilidades e o desafiarão a desenvolver uma atitude mental similar à dos nossos heróis e lendas da Ocean Race.

# DESCUBRA MAIS SOBRE AS EQUIPES QUE COMPETEM NA CORRIDA!

A corrida não seria uma corrida sem as equipes.

Cada equipe tem sua própria missão de ajudar o oceano. Conheça as equipes que competem na The Ocean Race aqui. Selecione duas equipes das quais você gostaria de saber mais e complete esta página de perfil.



NOME DA EQUIPE: .....

.....

EQUIPAMENTO CIENTÍFICO A BORDO: .....

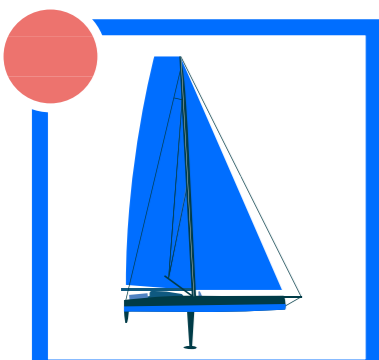
.....

MEMBROS DO TIME: .....

.....

MISSÃO DA EQUIPE: .....

.....



NOME DA EQUIPE: .....

.....

EQUIPAMENTO CIENTÍFICO A BORDO: .....

.....

MEMBROS DO TIME: .....

.....

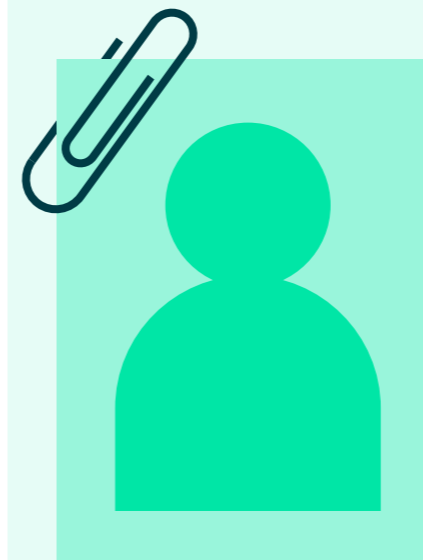
MISSÃO DA EQUIPE: .....

.....

# CONHEÇA UM MEMBRO DA EQUIPE

Quais membros da equipe você quer saber mais sobre?

Complete os perfis!



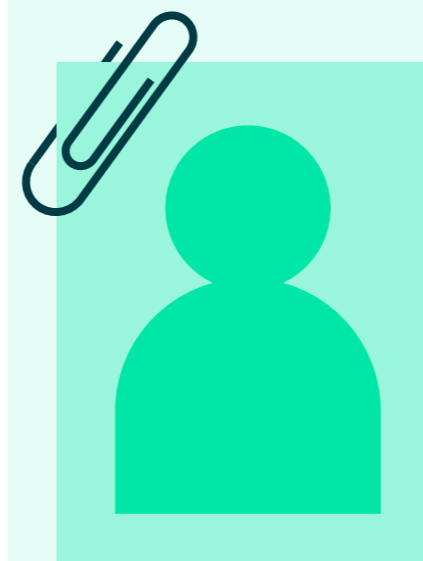
NOME: .....

FUNÇÃO DO TRIPULANTE: .....

NACIONALIDADE: .....

NÚMERO DE VEZES NA THE OCEAN RACE:

.....



NOME: .....

FUNÇÃO DO TRIPULANTE: .....

NACIONALIDADE: .....

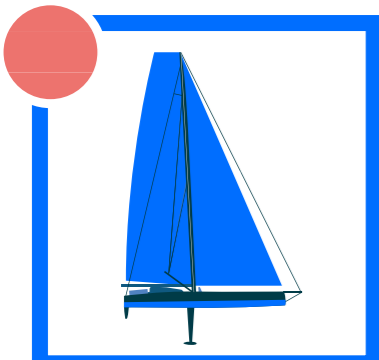
NÚMERO DE VEZES NA THE OCEAN RACE:

.....

# DESCUBRA MAIS SOBRE AS EQUIPES QUE COMPETEM NA CORRIDA!

A corrida não seria uma corrida sem as equipes.

Cada equipe tem sua própria missão de ajudar o oceano. Conheça as equipes que competem na The Ocean Race aqui. Selecione duas equipes das quais você gostaria de saber mais e complete esta página de perfil.



NOME DA EQUIPE: .....

.....

EQUIPAMENTO CIENTÍFICO A BORDO: .....

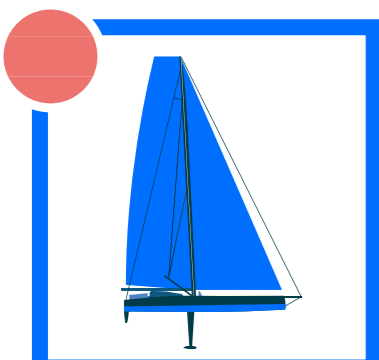
.....

MEMBROS DO TIME: .....

.....

MISSÃO DA EQUIPE: .....

.....



NOME DA EQUIPE: .....

.....

EQUIPAMENTO CIENTÍFICO A BORDO: .....

.....

MEMBROS DO TIME: .....

.....

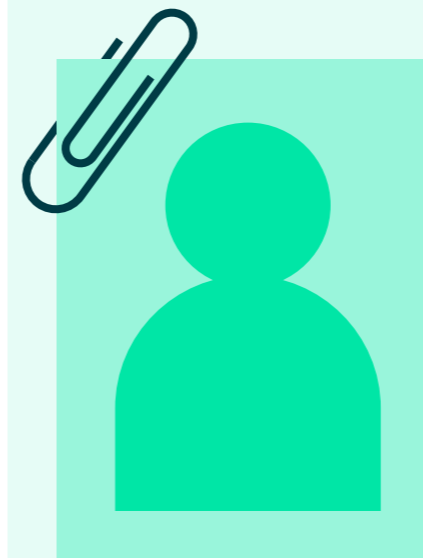
MISSÃO DA EQUIPE: .....

.....

# CONHEÇA UM MEMBRO DA EQUIPE

Quais membros da equipe você quer saber mais sobre?

Complete os perfis!



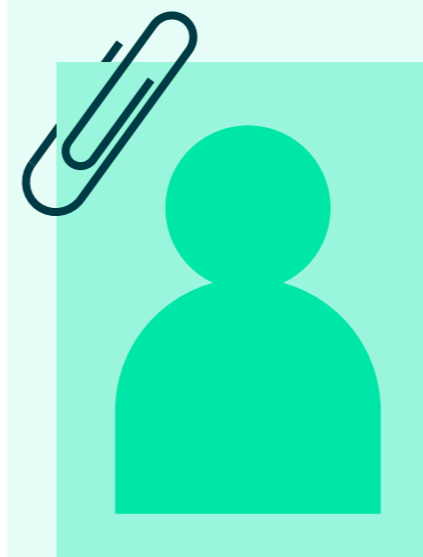
NOME: .....

FUNÇÃO DO TRIPULANTE: .....

NACIONALIDADE: .....

NÚMERO DE VEZES NA THE OCEAN RACE:

.....



NOME: .....

FUNÇÃO DO TRIPULANTE: .....

NACIONALIDADE: .....

NÚMERO DE VEZES NA THE OCEAN RACE:

.....

## ATIVIDADE 1

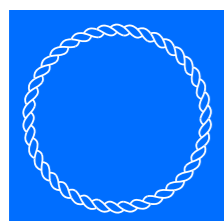
### Quadrado de Corda (15–20 min)

Navegar através dos mares revoltos requer forte trabalho em equipe e comunicação. Veja como você se sairia tentando esta atividade. Você precisará de um pedaço de corda suficientemente longo para que todos do grupo possam segurá-la com ambas as mãos.



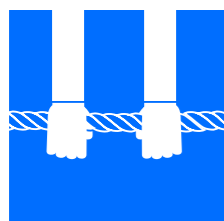
#### Passo 1

Amarre um pedaço de corda de modo que ela forme um círculo.



#### Passo 2

Coloque a corda em um círculo no chão.



#### Passo 3

Coloque-se em pé ao redor do círculo de corda, apanhe a corda e segure-a com ambas as mãos.



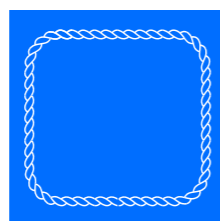
#### Passo 4

Feche os olhos.



#### Passo 5

Caminhe ao redor do círculo com os olhos fechados, 3–4 vezes.



#### Passo 6

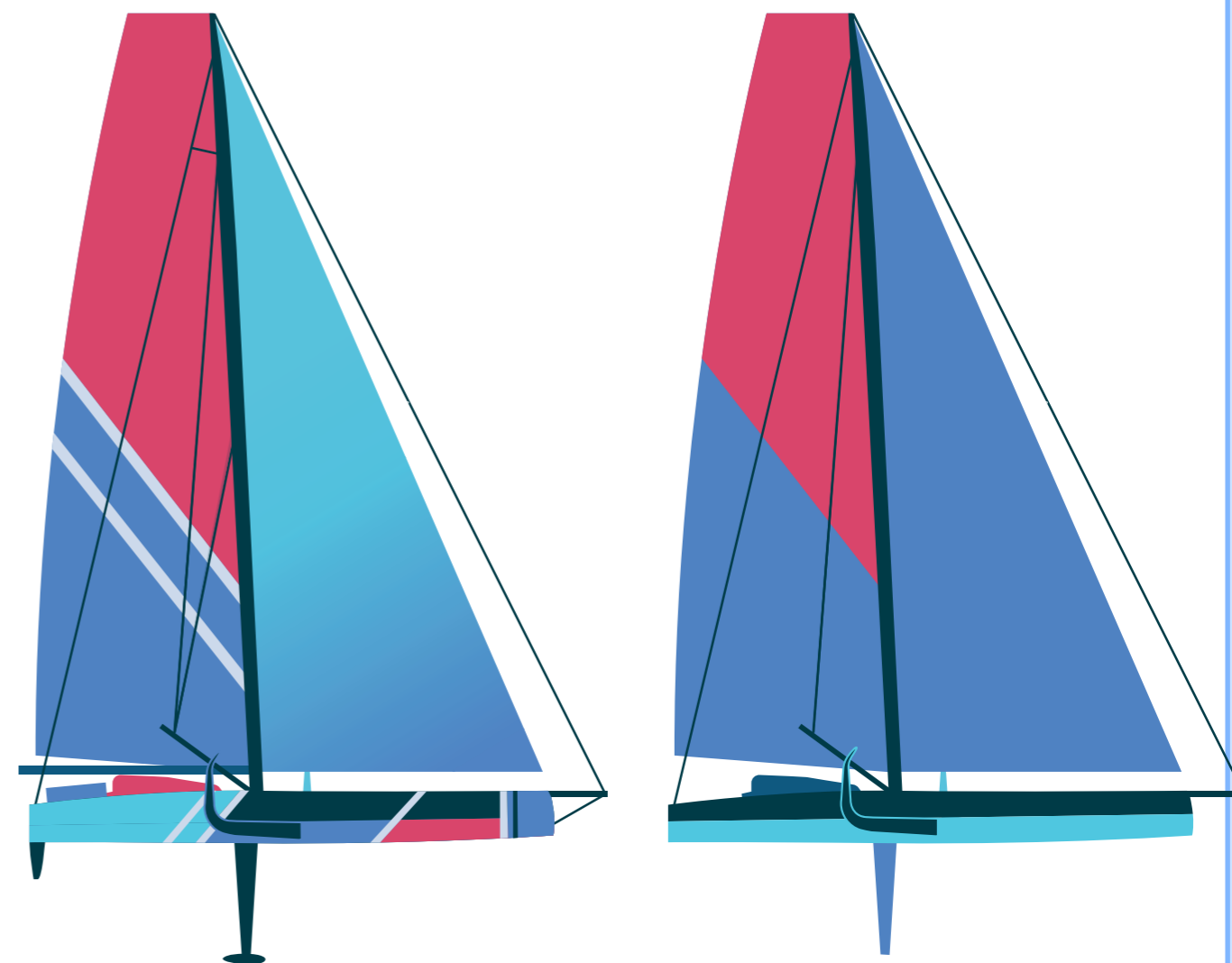
Tente formar um quadrado com a corda, sem abrir os olhos nem soltar a corda!

## ATIVIDADE 2

### Encontre as diferenças (10 min)

Observe as duas imagens dos veleiros IMOCA 60. Você consegue encontrar dez diferenças entre eles?

Marque-as com um círculo!



## ATIVIDADE 3

### Desafio de criatividade (45–60 min)

Promover a conscientização do estado dos mares é uma parte importante da The Ocean Race. As imensas velas dos barcos oferecem uma oportunidade de compartilhar mensagens que podem ser vistas ao redor do mundo.

1. Discuta as seguintes perguntas em pares e então compartilhe as ideias com todo o grupo.

- O que o mundo deveria saber sobre o oceano?
- O que o oceano diria se pudesse falar?

2. Imagine que você está desenhando uma vela para um barco competir na The Ocean Race. Veja online algumas equipes e suas velas para inspiração.

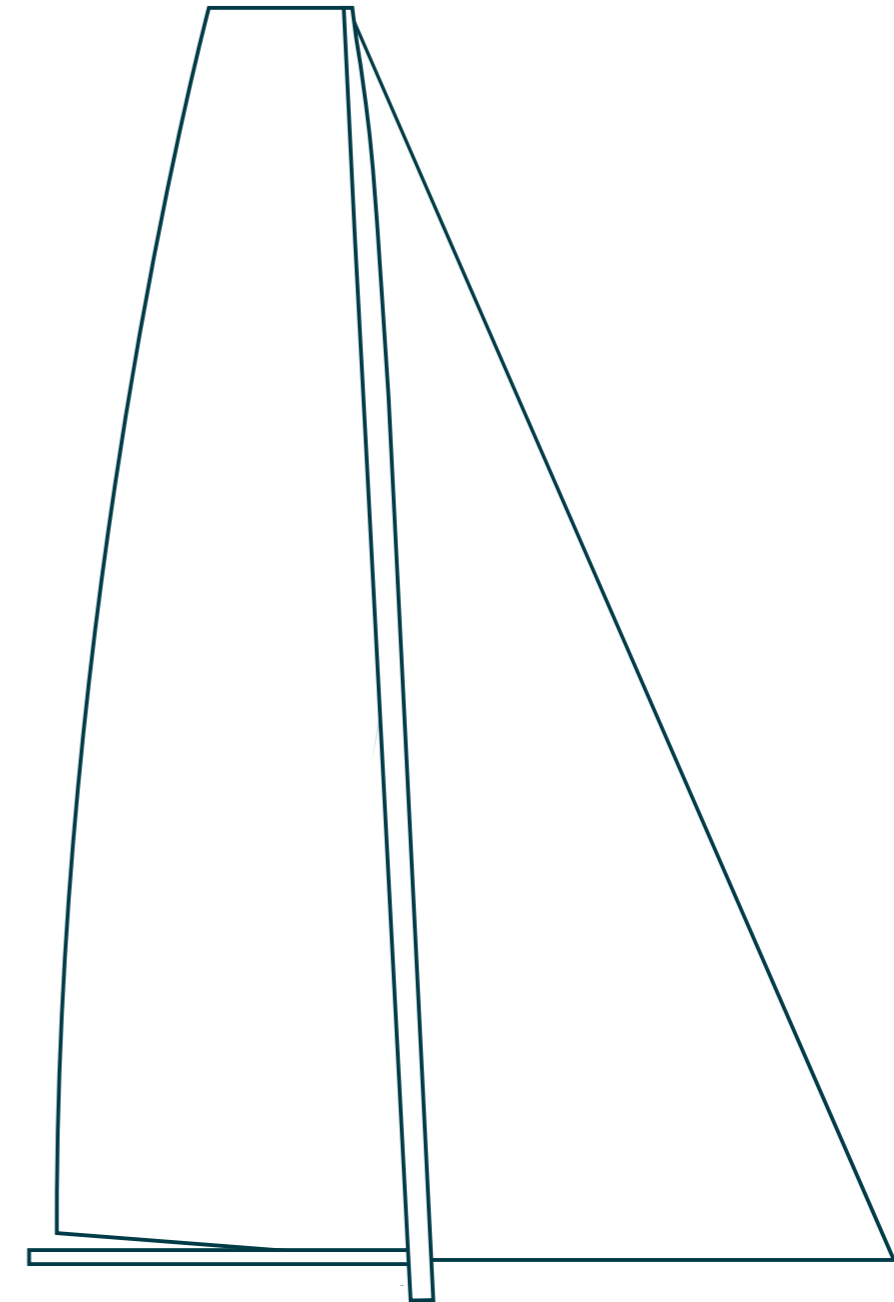
3. Considere as mensagens que você gostaria de compartilhar sobre o oceano e pense em imagens que ajudariam a comunicar essas mensagens.

4. Use o modelo para criar um desenho, incluindo imagens e uma mensagem clara. Essas podem ser mensagens de esperança, mensagens que acionam uma ação ou mensagens destacando a importância do oceano.

## PROJETE UMA VELA

Imagine que você faça parte de uma equipe de projeto, desenvolvendo uma nova vela para um barco da Regata.

Use o modelo para projetar sua vela, compartilhando uma mensagem pelo oceano.



# CONHEÇA AS EQUIPES!

## EDIÇÃO ESPECIAL



 **THE OCEAN RACE**  
**LEARNING**

 **THE OCEAN RACE**  
#RACINGWITH**PURPOSE**

Contate-nos em [learning@theoceanrace.com](mailto:learning@theoceanrace.com)