



CLUBE NAVAL DE MAPUTO



Nº7 - JANEIRO 2013

O CLUBE NAVAL VIVE E FESTEJA OS 100 ANOS

Centenário

- Armando Mavanga: a biblioteca do Clube Naval.

Zumba

- A instrutora: Claudia Pereira.
- Informações úteis.

Comodoria

- Vitorias das embarcações.

No âmbito das celebrações do Centenário do Clube Naval, a Direcção está a preparar várias actividades, entre outras uma cerimonia com os parceiros no dia 13 de Fevereiro e uma regata de vela no dia 17 de Fevereiro. Pela ocasião, entrevistámos Armando Mavanga, o trabalhador mais antigo do Clube.



Armando Mavanga

CENTENÁRIO: ARMANDO MAVANGA, «A BIBLIOTECA DO CLUBE»

Nascido em Xai Xai, Armando Mavanga, começou a trabalhar para o Clube Naval em 1967, tinha na altura 25 anos de idade.

Actualmente reformado, continua a trabalhar para «mexer e não envelhecer».

Faz parte da equipa dos seis marinheiros que actuam no Clube Naval.

Estes são encarregados pelo manuseamento do guincho que serve para colocar e remover as embarcações, manuseamento do tractor que também auxilia nesta tarefa, arrumação das embarcações nos espaços abertos e nos hangares, auxilia aos sócios com as suas embarcações na rampa do Clube que dá acesso ao mar.

Também conhecido por ser a «biblioteca do Clube Naval», Armando Mavanga é frequentemente solicitado pelos sócios sobre fatos passados.

Narra ele algumas lembranças sobre as malandrices dos sócios quando eram crianças, momentos memoráveis dos seus pais, das boas pescarias, e até mesmo recordações dos avós que geralmente culminam sempre em boas risadas.

Como era o Clube naquela altura?

- «O nome era Clube Naval de Lourenço Marques, tinha muitos sócios que velejavam e saiam de barco. O Clube ainda não tinha piscina, foram construídas mais tarde, em 1974 exactamente. Nós tirávamos os barcos manualmente. Não haviam boxes, mas havia um teto comum, que albergava em serie todas embarcações.»

Pode-nos contar algum momento engraçado que tenha ocorrido ao longo da sua vida laboral no Clube Naval?

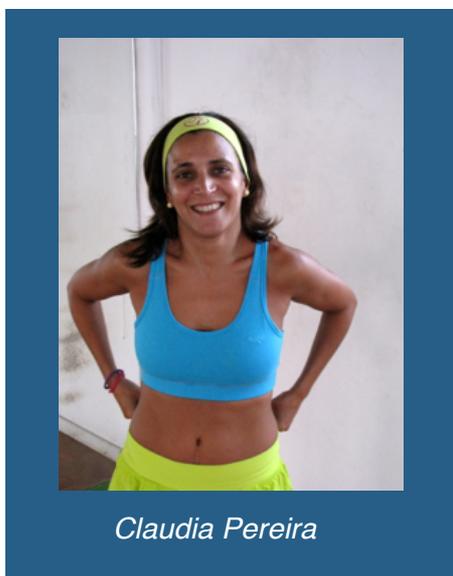
- «Enquanto tractorista, por duas vezes em que pretendia remover as embarcações, e porque a rampa encontrava-se muito escorregadia, travava o tractor e este não me obedecia, consequentemente o tractor escorregou pela água abaixo incluindo a mim, por sorte não fiquei machucado...»

Alguma mensagem para os 100 anos do Clube Naval?

- «Em nome dos trabalhadores, o Clube Naval está de Parabéns, os 46 anos que trabalhei aqui são sinónimos de harmonia e convivência entre os trabalhadores, espero que assim continua.»



A INSTRUTORA: CLAUDIA PEREIRA



Claudia Pereira

Venha descobrir e praticar a Zumba com a instrutora Claudia Pereira, certificada nesta actividade pela instituição *Virgin Active / Durban*.

Dançarina e atleta, Claudia Pereira foi instrutora de *step* e *aerobic* no ginásio do Polana durante quatro consecutivos anos e foi também dançarina na Escola Nacional de Dança durante seis anos.

A Zumba é a nova febre global do *fitness* porque é um exercício sem sacrifício!

A aula dura uma hora durante a qual dança-se sem parar quatro ritmos básicos: salsa, merengue, cumbia (dança da Colômbia) e reggaeton.

Os benefícios desta modalidade são vários, entre outros: manutenção de uma boa condição física e uma perda de peso de forma saudável. É bastante divertido, faz bem ao corpo e à alma. Ao fim de cada aula, transpirados, os alunos encontram-se todos felizes, é uma injeção de bem estar e uma boa maneira de eliminar as tensões do dia a dia.

HORÁRIOS Segunda/Quarta/Sexta-Feira:
18h00-19h00

CONTACTO 82 12 37 101

COMODORIA

VISTORIAS DAS EMBARCAÇÕES

As vistorias anuais das embarcações registadas no Clube Naval estão marcadas para o dia **16 de Fevereiro**, a partir das 7h00.

A lista do equipamento de segurança requerido para todas as embarcações com o comprimento inferior a 10 metros é a seguinte:

- Coletes de salvação aprovados para cada pessoa,
- Bóia com retinida de 30 metros de comprimento,
- 3 luminosos fachos de mão,
- 2 sinais para quedas,
- 2 sinais de fumo cor de laranja,
- Lanterna prova de água com pilhas e lâmpadas de reserva,
- Espelho de sinalização do tipo aprovado (aço inox + crómio),
- Aparelho de sinalização sonora,
- Bandeira V,
- Rádio VHF ou 29 MHz,
- Agulha magnética líquida com rosa de diâmetro não inferior a 6 cm,
- Agulha portátil (sobressalente),
- Cartas de navegação,
- Tabela de marés,
- 2 extintores (min. 1.5 kg de pó químico seco válido até 12 meses),
- 2 baldes metálicos (para esgoto de água em casos da bomba falhar),
- Jogo completo de velas (para veleiros),
- 1 motor de reserva para embarcações monomotor de fora de bordo,

- 1 croque,
- Remos (para embarcações miúdas ou insufláveis),
- Âncora com amarra ou cabo até 100 metros,
- Âncora de reserva com amarra ou cabo,
- Leme de emergência,
- Pano de sinalização cor alaranjada "3m*0,5 m" (para localização aérea),
- Carta de competência.

Só para embarcações de mergulho:

- Uma cópia da bandeira A,
- Eco sonda ou cabo de mão,
- Cabo de segurança em volta da embarcação.

ESTÓJO DE EMERGÊNCIA

- Garrafa estanque de água com cabo de segurança,
- Uma espécie de manta por cada pessoa,
- 1 pacote de 500g de ração por cada duas pessoas,
- Faca de segurança,
- 1 litro de água por pessoa,
- Kit de primeiros socorros.