

O PARANOÁ OFERECE EXCELENTE CONDIÇÕES PARA BANHO E PRÁTICA DE NATAÇÃO. MAS É PRECISO TOMAR CUIDADO: A PROFUNDIDADE MÉDIA É DE 13 METROS E NÃO HÁ SALVA-VIDAS

EU NADO NO LAGO. E VOCÊ?

A praia do brasiliense também é uma grande piscina. Pelo menos é isso que a estudante de educação física Christiane de Castro, 24 anos, pensa. Todos os dias a moça dá suas braçadas no Lago Paranoá. A imensa piscina de Christiane fica na QL 13 do Lago Norte. É conhecida entre os freqüentadores — atletas e moradores do bairro — como *quebra da 13*. De uma margem a outra, são cerca de 500 metros. "Nadar sem a limitação das raias e das bordas é maravilhoso, a sensação de liberdade é intensa", descreve.

Quase que a totalidade das águas do Paranoá são propícias ao banho. A Companhia de Águas e Esgotos de Brasília (Caesb) faz medições semanais para avaliar a balneabilidade do lago desde 1995. Na medição da última semana, os únicos pontos inadequados estavam próximos as estações de tratamento sul e norte e ao late Clube (ver mapa).

A maior parte da água do lago tem se mantido a baixo de 250 coliformes fecais por 100ml há cinco anos. "Significa que as condições de balneabilidade são excelentes", explica a chefe da divisão de monitoramento da qualidade da água da Caesb, Vera Estuqui. Em outras pa-

avras, o lago é adequado para a prática de qualquer esporte aquático: natação, polo, mergulho, windsurf, entre outros.

Mas antes de cair na água vale o aviso: não há salva-vidas em nenhum dos pontos do Lago Paranoá. "O banhista deve conhecer os próprios limites e respeitá-los", alerta o comandante do Batalhão de Polícia Florestal, Alexandre Côrrea. O coordenador de natação da Academia Nadarte, Augusto Cesár de Souza Sobrinho, vai além. Augusto recomenda que as pessoas nadem em grupo e acompanhadas por algum tipo de embarcação.

"Emergências não acontecerão se as providências adequadas forem tomadas", afirma.

A profundidade média do lago é de 13 metros. Vinte metros a partir da margem, as águas já cobrem uma pessoa de estatura média. Para os que ainda não têm segurança sobre o próprio condicionamento físico, a orientação é que nadem próximos à margem. Os que pretendem cruzar o lago devem estar preparados para nadar, no mínimo, 400 metros — esta é a menor distância entre uma margem e a outra.

Há trechos

entre 400 e 700 m na QL 13, na QL 8 do Lago Norte e na QL 25 do Lago Sul. Entre a Ermida Dom Bosco e o Palácio do Planalto são 2.000 metros em linha reta.

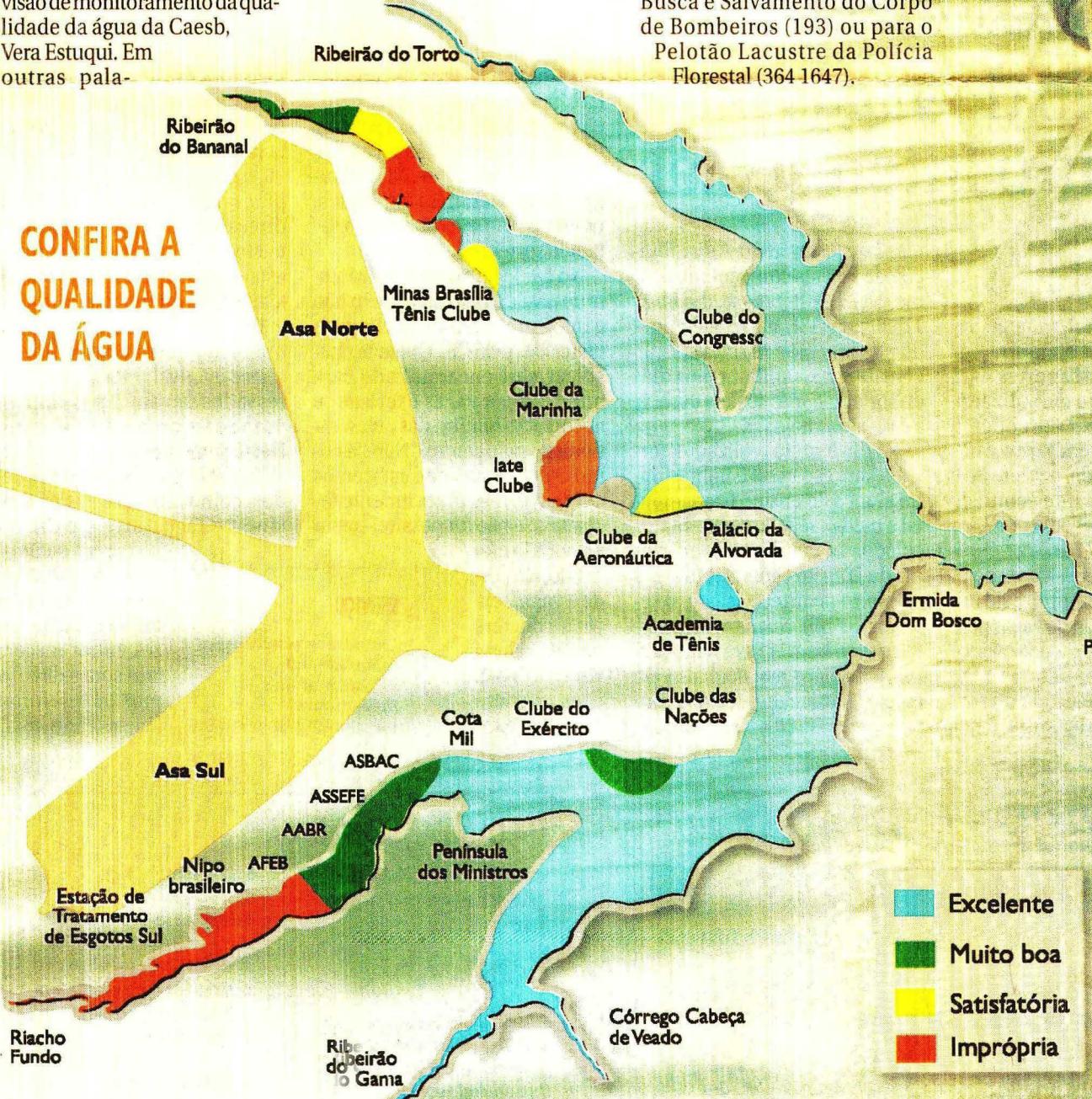
Os óculos de natação são equipamento obrigatório para os nadadores. Além de proteger os olhos das impurezas, os óculos permitem maior visibilidade dentro da água. "Os nadadores precisam enxergar bem para desviar de obstáculos que prejudiquem o percurso", alerta o professor de natação. É que, em algumas partes do Lago, especialmente perto dos clubes, há grande quantidade de detritos no fundo da água.

A área dos clubes e a Prainha também devem ser evitadas pelos nadadores por conta do grande trânsito de jet skis, lanchas e barcos. Outro conselho do professor de natação Augusto Sobrinho é que o nadador faça um bom aquecimento antes de cair na água, caso contrário, corre o risco de ser surpreendido por uma cãibra. "Ao realizar a travessia de grandes percursos, se o atleta não estiver bem aquecido, a fadiga muscular é quase certa."

Em caso de emergência, deve-se ligar para o Batalhão de Busca e Salvamento do Corpo de Bombeiros (193) ou para o Pelotão Lacustre da Polícia Florestal (364-1647).

CUIDADOS E DICAS

- Faça um aquecimento de 10 a 15 minutos. Os exercícios previnem o aparecimento da fadiga muscular.
- Use óculos, touca e protetor de ouvido. Os óculos são essenciais para visualizar o fundo da água.
- Nade acompanhado. Em caso de acidente, você terá apoio.
- Procure trechos em que o movimento de embarcações não é intenso. Entre as 6h e as 8h, quase não há movimento nas águas.
- Esteja consciente dos próprios limites. As menores distâncias entre uma margem e outra são 500 metros. Se não estiver preparado, nade ao longo da margem.
- Prefira os horários antes das 10h e depois das 16h, quando o sol é mais fraco. Use protetor solar.
- Não nade imediatamente depois das refeições. Se um esforço físico interromper o processo digestivo, você poderá ter uma congestão.
- Não tome bebidas alcoólicas antes de entrar na água. O álcool altera a percepção de perigo e torna os reflexos do corpo mais lentos.



CHRISTIANE DE CASTRO, 24 ANOS, DÁ SUAS BRAÇADAS DIARIAMENTE NA ALTURA DA QL 13 DO LAGO NORTE: "NADAR SEM A LIMITAÇÃO DAS RAIAS É MARAVILHOSO, A SENSAÇÃO DE LIBERDADE É INTENSA"