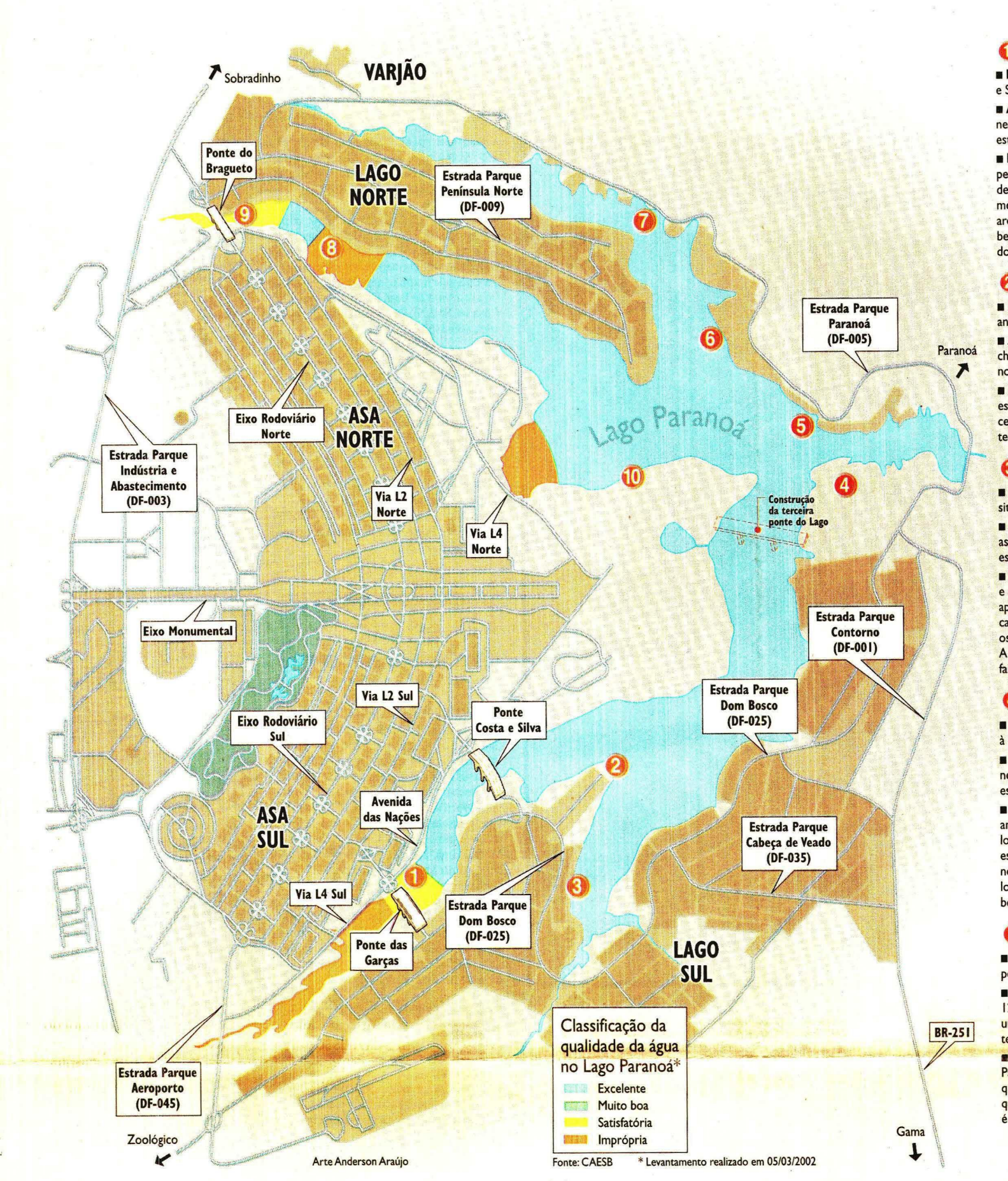
DF - LAGO PARANOÁ

LAZER

Praias improvisadas do Lago Paranoá costumam lotar nos finais de semana e atrair gente de todas as cidades do Distrito Federal. São pelo menos dez pontos selecionados. Escolha o seu entre os locais mais indicados e boa diversão



1 PRAINHA

■ **Localização:** fica ao lado da ponte Costa e Silva, no Setor de Clubes Esportivos Sul

■ **Acesso:** chega-se pela praça dos Orixás. É necessário deixar o carro no estacionamento

■ **Informações:** a extensão de areia é pequena. São pouco menos de 200 metros de comprimento por pouco mais de 10 metros de largura. Mas é a única que tem areia branca. O local é limpo. O mato está bem cortado. Costuma lotar aos sábados e domingos. Recomenda-se chegar cedo

2 CICLOVIA

■ **Localização:** QL 12 do Lago Sul, na antiga Península dos Ministros

■ **Acesso:** percorre-se toda a QL 12 para chegar na praia. É necessário deixar o carro no estacionamento

■ **Informações:** tem muita sujeira espalhada, principalmente garrafas de cerveja. Não tem areia branca. A faixa de terra é de cascalho

3 PARQUE DA QL 14

■ **Localização:** como o próprio nome diz, situa-se às margens do parque da QL 14

■ **Acesso:** percorre-se uma estrada de asfalto para se chegar na praia. Pode-se estacionar o carro às margens do lago

■ **Informações:** costuma lotar aos sábados e domingo. Pescadores e banhistas aproveitam os dias de sol para assar uma carne e tomar cerveja. Muitos também lavam os carros. O mato está alto e lixo espalhado. A quantidade de areia é mínima. Apenas uma faixa de 1,5 metro de largura

4 ERMIDA DOM BOSCO

■ **Localização:** após o Lago Sul em direção à Barragem do Paranoá

■ **Acesso:** chega-se pela ciclovia. É necessário deixar o carro no estacionamento

■ **Informações:** as melhorias realizadas no ano passado deram um novo charme ao local. Apesar da pouca faixa de areia, o mato está cortado e não existe sujeira. Virou o novo point do lago. Em dias de muito sol, lota. É preciso chegar cedo para garantir um bom lugar

5 ML 11/12

■ **Localização:** a praia ocupa uma pequena porção de terra entre as ML 11 e ML 12

■ **Acesso:** chega-se pelo conjunto 1 da ML 12. É difícil entrar com o carro. Existe apenas uma estrada de terra cheia de buracos. Não tem estacionamento

■ **Informações:** é a praia dos pedestres do Paranoá. Fica a pouco mais de um quilômetro da entrada da cidade. A quantidade de areia é mínima, mesmo assim, é misturada com cascalho.

6 ML 7

■ **Localização:** fica ao lado da ML 7

■ **Acesso:** por uma estrada de terra. Os carros são estacionados às margens do lago

■ **Informações:** é muita freqüentada por pescadores. Não tem areia, somente cascalho. Aos finais de semana, as pessoas aproveitam para lavar o carro, tomar uma cerveja e assar uma carne. O mato está alto. Os vizinhos reclamam do barulho. De noite, casais aproveitam a escuridão do local para namorar. Camisinhas usadas são encontradas com facilidade

7 ML 5/6

■ **Localização:** fica às margens da estrada que liga o Varjão ao Paranoá

■ **Acesso:** por uma pequena estrada de terra. Os carros são estacionados às margens do lago

■ **Informações:** é conhecida como a praia do Varjão. Fica lotada aos sábados e domingos. Para garantir um bom lugar, é preciso chegar cedo. Vendedores de cachorro-quente e churrasquinho atuam no local. A cerveja em lata custa R$ 1. Banhistas jogam bola. O mato está alto e lixo, espalhado

8 LAGO NORTE

■ **Localização:** dentro do Centro de Lazer do Lago Norte

■ **Acesso:** chega-se pela QL 2. É necessário deixar o carro no estacionamento

■ **Informações:** Pescadores dominam o lugar. Como existe um pier, eles ocupam toda a estrutura de madeira. Os banhistas não costumam freqüentar o local. A infra-estrutura é boa. Tem orelhão, banquinhos com mesas, cabanas e quiosques

9 PONTE DO BRAGUETO

■ **Localização:** entre a Asa Norte e o Lago Norte

■ **Acesso:** chega-se pela via L4 Norte. O carro fica estacionado às margens do lago

■ **Informações:** é muita freqüentada por pescadores. Não tem areia, somente cascalho. Aos finais de semana, as pessoas aproveitam para lavar o carro, tomar uma cerveja e assar uma carne. O mato está alto. A água não está limpa.

10 ORLA - PÓLO 3

■ **Localização:** fica atrás da Concha Acústica, próximo ao Palácio da Alvorada

■ **Acesso:** chega-se pela EHT (Estrada Hotéis e Turismo). É necessário deixar o carro no estacionamento

■ **Informações:** a infra-estrutura é boa. Tem calçadas, bancos de cimento e banheiros. Se não estivesse abandonado, o local teria condições de ser o grande ponto de lazer às margens do Lago Paranoá. O público fiel são casais de namorados. A vista do lago é fabulosa

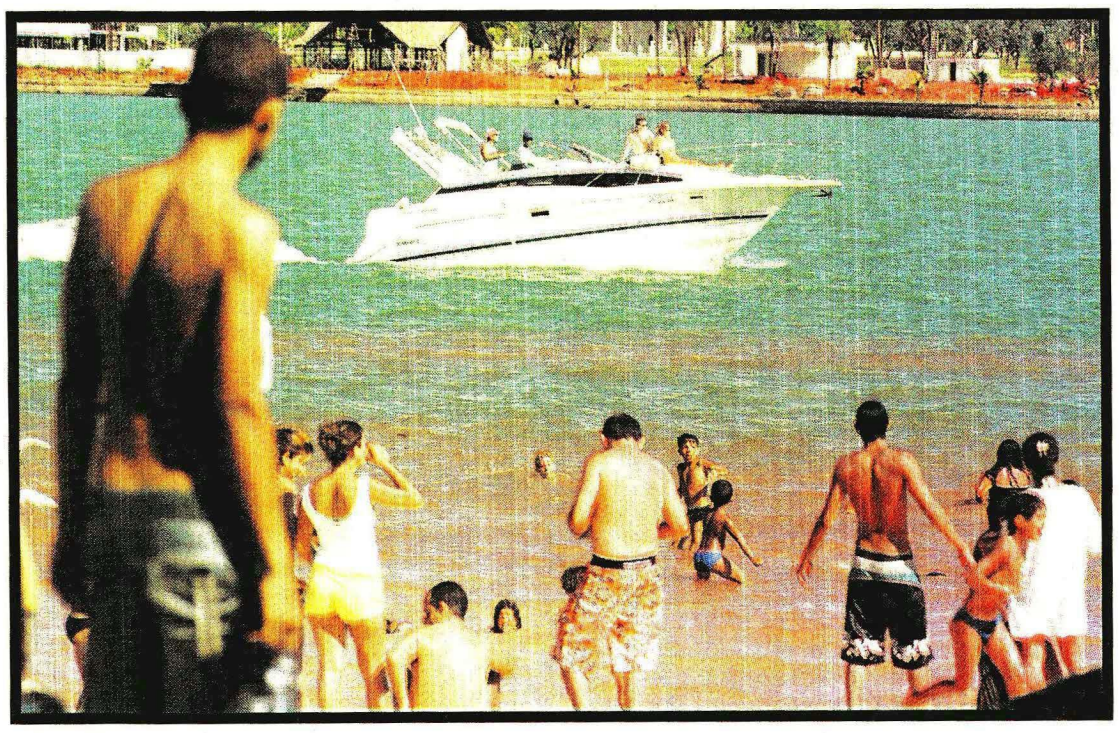
BANHO LIBERADO

Da Redação

O brasiliense deu um jeito de subverter a distância que o separa do mar e criar na cidade seu próprio litoral. O Lago Paranoá oferece pelo menos dez pontos (*veja mapa abaixo*) que podem ser utilizados pelos banhistas. Apesar da falta de lixeiras e serviços de limpeza, esses locais recebem um bom público, principalmente nos dias de muito sol. E a água, acreditem, é boa para o banho.

O local mais conhecido é a Prainha, ao lado da ponte Costa e Silva, no Setor de Clubes Sul. A areia branca e a localização privilegiada atraem um grande número de visitantes — nos dias de calor, mais de 500 pessoas passam por ali. Outro *point* é a praia da ML 7, no Lago Norte. Moradores do Paranoá e Varjão são *habituês*. Aos finais de semana, as pessoas aproveitam para lavar o carro, tomar uma cerveja, fazer um churrasco e tomar banho no lago.

E não há muita razão para acreditar que o lago é sujo e faz mal à saúde. 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. Na medição da última terça-feira, os únicos pontos inadequados estavam próximos às Estações Sul e Norte de Tratamento da Caesb e ao Iate Clube e Clube dos Fuzileiros Navais (*veja mapa*).



A PRAINHA É O LOCAL MAIS CONHECIDO E FREQÜENTADO DO LAGO — CHEGA A REUNIR 500 PESSOAS EM DIAS DE SOL

A maior parte da água do lago tem se mantido abaixo de 250 coliformes fecais por 100ml há cinco anos. "Significa que as condições de balneabilidade são excelentes para os banhistas", explica a bióloga Vera Regina Estuqui, chefe da Divisão de Monitoramento da Qualidade da Água da Caesb. Em outras palavras, o Paranoá é adequado para o lazer e também para a prática de esportes aquáticos, como natação, pólo, mergulho, windsurf.

Mas antes de cair na água vale um aviso: não há salva-vidas em nenhum dos pontos do Lago Paranoá. "O banhista deve conhecer os próprios limites e respeitá-los", alerta o major Alexandre Corrêa, comandante da Companhia de Polícia Florestal. Aqueles que vão nadar grandes distâncias devem estar em grupo e ser acompanhados por algum tipo de embarcação. "Emergências não acontecerão se as providências adequadas forem tomadas", afirma.

A profundidade média do lago é de 12,42 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 metros 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.

DICAS E CUIDADOS

ANTES DE NADAR NO LAGO

- *Faça um aquecimento de 10 a 15 minutos. Os exercícios físicos combatem o surgimento da fadiga muscular*
- *Evite entrar na água logo depois das refeições. Se o esforço físico interromper o processo digestivo, corre-se o risco de ter uma congestão*
- *Evitar bebidas alcoólicas. O álcool compromete a coordenação motora e dificulta os adultos a salvarem crianças em casos de afogamento*

DENTRO DO LAGO

- *Ter sempre um adulto de olho nas crianças*
- *Nunca deixar crianças nadarem sozinhas*
- *Evite nadar desacompanhado. Em caso de acidente, você terá apoio*
- *Conheça os próprios limites. As menores distâncias entre uma margem e outra são de 400 metros. Se não estiver preparado, prefira nadar ao longo das margens*
- *Aconselha-se a nadar de óculos, touca e protetores de ouvido. Os óculos são essenciais para visualizar o fundo do lago. A touca e os protetores diminuem o contato com as impurezas*

EM CASO DE ACIDENTE

- *Leve sempre um telefone celular. Em caso de acidente, ele é fundamental para providenciar socorro rápido*
- *Se você não sabe nadar, jamais entre na água para salvar alguém. Procure ajudar a pessoa jogando algo em que ela possa se agarrar para ser puxada até a margem. Pode ser uma corda, um cinto ou mesmo um pedaço de madeira*
- *Se decidir entrar na água, pegue a pessoa pelas costas, passando o braço em volta do tórax, e traga-a até a margem*
- *Retire a vítima da água o mais rápido possível*
- *Fora da água, deite a pessoa de barriga para cima*
- *Se ela estiver consciente, deixe que o organismo elimine naturalmente a água dos pulmões*
- *Se a vítima estiver desmaiada, verifique os sinais vitais (respiração e batimentos cardíacos) e inicie os primeiros socorros, fazendo respiração boca a boca e massagem cardíaca*

SERVIÇO

Em caso de emergência, ligue:
Batalhão de Busca e Salvamento do Corpo de Bombeiros — 193
Pelotão Lacustre da Polícia Florestal — 364-1647/ 301-3663