

## Natação – 7 Set /20

Muito bem!

Agora que estão preparados, vamos conhecer as piscinas do Cepeusp!

O Conjunto Aquático do Cepeusp é considerado o maior Conjunto Aquático Universitário público da América Latina:

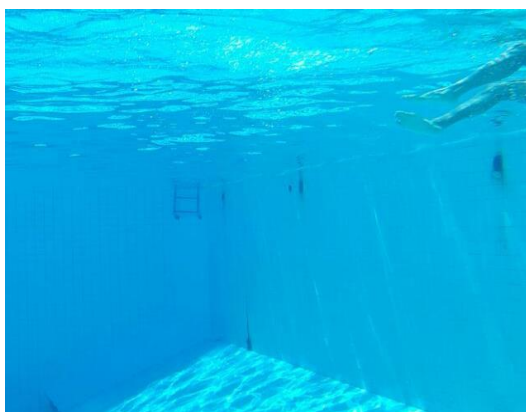


Conjunto Aquático do CEPEUSP. Foto: Marcos Santos/USP Imagens

1) Temos 3 piscinas abertas sem aquecimento sendo:

- Múltipla – Arquetada de forma hexagonal é composta por 3 piscinas semiolímpicas (25m de comprimento), ao reorganizar as raias em outro formato, podemos incluir uma olímpica (50m de comprimento). As áreas verde e azul escuras são fundas com profundidade de 1,80m a 2m, e a mais clara é a mais rasa em declive, podendo chegar até cerca de 1,30m.
- Olímpica – Retangular de 50m de comprimento, e profundidade em declive entre 1,80m a 2m. Com visores laterais na sua parte inferior.
- Tanque de Mergulho – Quadrada com cerca de 22m e profundidade de 5,60 m que é o suficiente para não bater a cabeça no fundo, caso queira saltar da Plataforma mais alta, que possui 10 m de altura. Tem também as plataformas de 7,5 m de altura, a de 5 m, a de 3 m e a de 1,5 m também com visores em suas partes laterais inferiores.

**Observações:** Embaixo do solário das piscinas temos a “casa das máquinas”, compostas pelos filtros e equipamentos de tratamento das águas, que são cuidadas com cloro. Cabe lembrar que o uso da touca facilita a limpeza destes filtros, evitando-se que os fios de cabelos prejudiquem o seu funcionamento. Os visores, que ficam na parte inferior das piscinas Olímpica e Tanque de Mergulho, são um verdadeiro observatório subaquático que atraem muitas pessoas para admirá-los. É através deles que se avaliam os movimentos submersos, o que valoriza o aprendizado dos estilos e suas técnicas, podendo corrigi-los, ou por foto, vídeo e até comentários. E para os que ainda não sabem nadar, é um grande estímulo para vencer o desafio da aprendizagem, pois tanto volume d’água forma um lindo visual.



Arquivo pessoal

2) Por que temos que conhecer os espaços antes de iniciarmos nossa prática?

- Para que não pule de cabeça na piscina rasa e quebre os dentes por exemplo, principalmente se você for bem alto, ou até mesmo a coluna vertebral, caso pule sentado. Essa questão é válida para lagos, mares e rios.
- Ou caso não esteja em forma ainda e decida atravessar uma piscina funda e longa, não passe por dificuldades. Por isso recomenda-se reiniciar com segurança. Esse cuidado é válido também para mares, rios e lagos, principalmente onde há forte correnteza.
- Ou, ainda, caso não saiba nadar (se salvar), o melhor mesmo é não se expor a riscos, mesmo tendo salva-vidas, para não ficar sujeito às situações traumáticas. As recomendações valem também para ambientes na natureza, principalmente se não houver salva-vidas.

3) **Itens de segurança.** Nem sempre o óbvio é pensado, por isso e por experiência de 37 anos nas piscinas do Cepeusp, reforço esses itens:

- Evite praticar Natação caso esteja alcoolizado para sua própria segurança.
- Evite brincadeiras de empurrar os outros, pois geralmente não terminam bem com relação a segurança de todos.
- Observe, conheça o lugar que irá nadar antes, procure informações sobre qualidade da água, se há salva-vidas no local, e evite nadar sozinho em ambientes desconhecidos, pois se precisar de ajuda, haverá alguém para socorrê-lo.
- Em caso de raios, evite ficar em locais abertos e isso é válido para o Conjunto Aquático, mesmo tendo para-raios (evite também praias e lagos). Uma das regras de segurança no Conjunto Aquático é que quando há raios se interdita imediatamente o local para segurança de todos.

4) Nesses tempos de Pandemia ainda não temos equipamentos para Natação ou Mergulho específicos para prevenir e evitar o Novo Coronavírus, mas existem algumas adaptações como na foto tirada em aula no Japão. O melhor mesmo é o uso de máscara fora das águas. Por isso leve um saquinho com sua máscara para circular pelo solário e nos vestiários principalmente, além da sua garrafinha de água para hidratação. Na água das piscinas, o cloro elimina o vírus,

mas no contato entre pessoas, respirar muito próximo, deve ser evitado. Maiores informações serão colocadas na abertura das piscinas, com relação às possibilidades de uso das raias para as práticas. Mas essa questão é válida para quaisquer piscinas que possuem água tratada com cloro.



Arquivo pessoal

- 5) Programe seu aquecimento prévio, com exercícios de alongamentos e aeróbios, pois assim evitam-se as famosas câimbras ou por excesso de prática, ou por falta de preparo prévio para a prática inibindo o fluxo de oxigenação nos músculos, e sua coordenação intramuscular.
- 6) Agora vamos ver como está sua respiração...

Sente-se em uma cadeira com encosto numa postura bem ereta e confortável. Pegue uma folha de papel toalha, segure-a com suas mãos à altura um pouco abaixo dos seus ombros, a um palmo do seu rosto, e ao colocá-la como que segurando um pires expire pelo nariz tentando curvá-la para baixo o máximo que puder, projetando os músculos abdominais para dentro. Repita algumas vezes com pausa, tentando prolongar o tempo de expiração. Se tiver tonturas, pare imediatamente e descanse. Depois de algumas vezes (não passar de 10 repetições) procure sentir uma melhor oxigenação em seu cérebro e tente relaxar seu corpo. A água é como se fosse uma “parede” que temos que empurrar ao expirar, o papel toalha simula uma pequena resistência também e por enquanto é possível preparar sua capacidade respiratória com esse simples exercício. Para ver o vídeo deste exercício, clique [aqui](#).

Até breve!

*Profa. Ms. Maria de Lourdes A. M. Cassis (Mé)*



[mecassis@usp.br](mailto:mecassis@usp.br)