

OLIMPÍADAS: O homem evolui na natação



“Atenção. Às suas marcas!” Um estampido seco e disparam. Num breve lapso de segundos ou minutos o nadador só pode se concentrar em vencer a distância com maior habilidade e rapidez que seus competidores. Nessa luta, ele conta apenas com a intimidade da água, ao mesmo tempo amiga e adversária.

A natação, desde o início do século XIX, vem se desenvolvendo como esporte. Primeiro na Inglaterra e depois, aos poucos, em todos os países do mundo. Nos últimos 150 anos, adquiriu estilos, incorporou técnicas, tornou-se mais eficiente e, sobretudo, aumentou para milhões o número de praticantes. Em pouco tempo consolidou-se como o mais completo e recomendado meio de desenvolver e manter a saúde humana.

DESDE OS GREGOS

Os gregos antigos foram os precursores em considerar a importância da natação no complexo físico e mental do homem, chegando a promover competições entre seus melhores nadadores, que eram honrados com estátuas e outros louvores. Era parte do treinamento dos guerreiros e digna de ser aprendida por todos os cidadãos, a ponto de o filósofo Platão declarar que não era educado o homem que não sabia nadar.

Em Roma, a natação também era praticada, indistintamente por ambos os sexos, em termas públicas que tinham dimensão média de 25x100 metros. Mas, durante a Idade Média, difundiu-se a idéia de que eradisseminadora de doenças e por isso foi condenada a prática da natação.

No Renascimento, com a retomada das idéias clássicas, esse preconceito caiu no descrédito e recomeçou a construção de piscinas para banhos públicos. Mas o prestígio como esporte só seria recuperado, modernamente, com os ingleses. As primeiras provas se realizaram em Londres, em 1837, onde já existiam seis piscinas, na época. O modo de nadar dos europeus era alguma coisa próxima do atual estilo clássico, ou peito. Em 1844, em outra competição organizada na Inglaterra, indígenas norte-americanos venceram todas as provas, nadando de um jeito diferente, mais parecido com o *crawl* atual, que, todavia, só seria definitivamente assimilado na Europa no início deste século.

A travessia do Canal da Mancha, entre Inglaterra e França, foi realizada pioneiramente em 1875, pelo capitão Mathew Webb, que fez o percurso em 21 horas e 45 minutos. Dois anos depois fez-se o primeiro campeonato inglês de natação, enquanto em outros países o esporte começava também a ganhar popularidade.

A NATAÇÃO OLIMPICA

Decidido a retomar a tradição grega das competições esportivas promovidas em homenagem aos deuses do Olimpo, o francês Pierre de Fredy, Barão de Coubertin, incluiu a natação na I Olimpíada da Era Moderna, em Atenas, 1896. O húngaro Alfred Hajos venceu a única prova realizada, de 100 m nado livre, com o tempo de 1'22"2.

Depois, nos Jogos Olímpicos de 1900, incluiu-se a prova dos 400m nado livre; em 1908,

acrescentaram-se as de 1.500m e revezamento 4x200, estilo livre, 100m nado de costas e 200m nado de peito. A primeira participação feminina em natação, nas Olimpíadas, aconteceu em 1912, com provas de 100m e revezamento 4x100m livres. Os percursos e estilos, para homens e mulheres, continuaram a evoluir nas Olimpíadas que se seguiram. O estilo borboleta só foi incorporado aos Jogos em 1956. Idealizado pelo norte-americano Henry Myers, em 1935, constituía, até 1952, uma variação do estilo clássico, quando então foi separado como nova modalidade pela FINA – Federação Internacional de Natação Amadora.

É impressionante a evolução que a natação teve neste século, o que se pode notar principalmente pelos índices obtidos nas

provas olímpicas. Para que se tenha uma idéia, o tempo de 1 minuto e 22 segundos marcado pelo primeiro campeão olímpico dos 100 metros, o húngaro Alfred Hajos, foi reduzido para 49,99s, por Jim Montgomery (EUA), nas Olimpíadas de Montreal, em 1976. Esse recorde pouco depois foi batido pelo sul-africano Jonty Skinner, com o tempo de 49,44 segundos.

Também foi um nadador o homem que mais medalhas de ouro ganhou em uma única Olimpíada. Mark Spitz, norte-americano, assinalou quatro recordes individuais e participou de três provas de revezamento, também com recordes mundiais, nos Jogos Olímpicos de Munique, em 1972, levando 7 medalhas de ouro.

A participação do Brasil

As competições oficiais de natação, no Brasil, começaram em 1898, quando o Clube de Natação e Regatas, do Rio de Janeiro, promoveu o 1º Campeonato Brasileiro. A disputa consistia em atravessar o trecho de aproximadamente 1.500 metros entre a Fortaleza de Villegangnon e a Praia de Santa Luzia.

O primeiro grande nome da natação brasileira foi Abrão Saliture, que venceu as provas realizadas de 1901 a 1906 e de 1909 a 1920. Em 1908, Saliture deu início à hegemonia brasileira na natação sul-americana, ao ganhar as competições de 100 e 500m em Montevidéu, Uruguai.

As mulheres brasileiras começaram a disputar campeonatos somente em 1935. Nesse período, destacou-se Maria Lenk que, inclusive, sagrou-se recordista mundial nos 200 e 400m,

nado de peito, em 1939.

Nas competições internacionais o primeiro grande destaque masculino foi Tetsuo Okamoto, ao conquistar a medalha de bronze nos 1.500m, nas Olimpíadas de 1952. Em 1951, Manuel dos Santos estabeleceu recorde mundial para os 100m livres, com 53,6s, marca só ultrapassada em 1964. Mais um destaque brasileiro foi Abílio de Couto, que, em 1959, fez a travessia da Mancha em 12h e 49 min.

Depois destes, outro recorde mundial foi marcado por José Silvío Fiolo, em 1968, com 1 min 6,4s nos 100m clássicos. E, recentemente, Ricardo Prado fez o melhor tempo do mundo para os 400m medley, com 4 min 19s 78, no último mundial de natação em Guaiquil, Equador.

Não abandone sua

Os meses de inverno geralmente propiciam pouca ou nenhuma atividade ligada às piscinas, especialmente à-

quelas localizadas ao ar livre. É exatamente nessa época que muitos proprietários de piscinas resolvem

economizar na manutenção esvaziando a piscina ou mesmo abandonando-a cheia de água, sem nenhum

tratamento durante todo o inverno. E isso pode tornar-se uma experiência amarga e quase sempre dispendiosa.

Os problemas de uma piscina vazia

As paredes e o fundo de uma piscina vazia, exposta às intempéries, sofrem repetidas contrações e expansões provocadas pela variação da temperatura; o abaixamento da temperatura provoca a expansão do solo que circunda a piscina o que se traduz em pressão sobre as suas paredes de fora para dentro. Essas pressões exercidas dia após dia, acabam por provocar rachaduras nas paredes e no fundo da piscina.

Lençóis de água subterrâneos podem aflorar sob pressão em certos terrenos (pressão de baixo para cima), e esses afloramentos podem até fazer flutuar uma piscina inteira, quando vazia, ou somente sua parte mais leve, causando sérias rupturas no concreto e tubulações.

Quando a piscina está cheia de água, o peso desta se

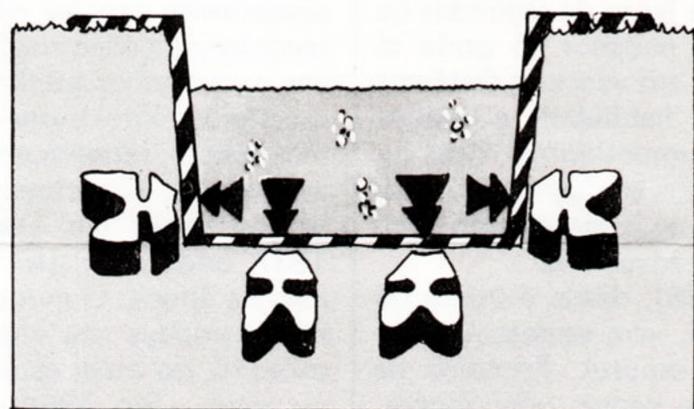
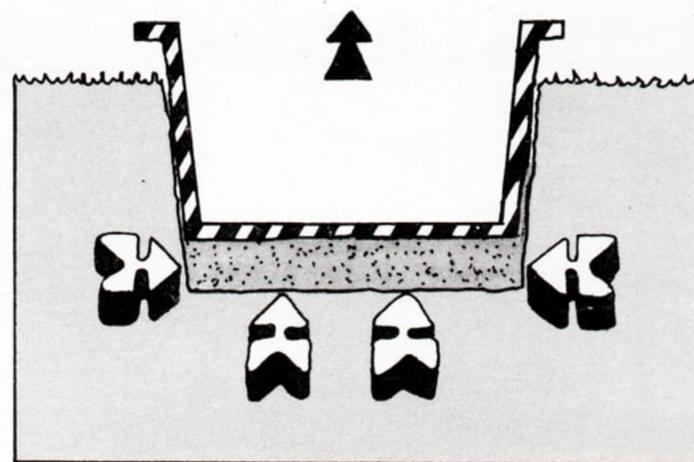
equilibra com as pressões existentes e evita qualquer dano.

Dentro do próprio concreto as moléculas de água sofrem contrações e expansões que causam o gretamento da tinta em piscinas pintadas e sua conseqüente escamação.

Uma piscina cheia de água confere às superfícies em contato grande estabilidade térmica; a água absorve lentamente as variações da temperatura e as transmite também lentamente às superfícies em contato, sem choques térmicos (mudanças bruscas de temperatura).

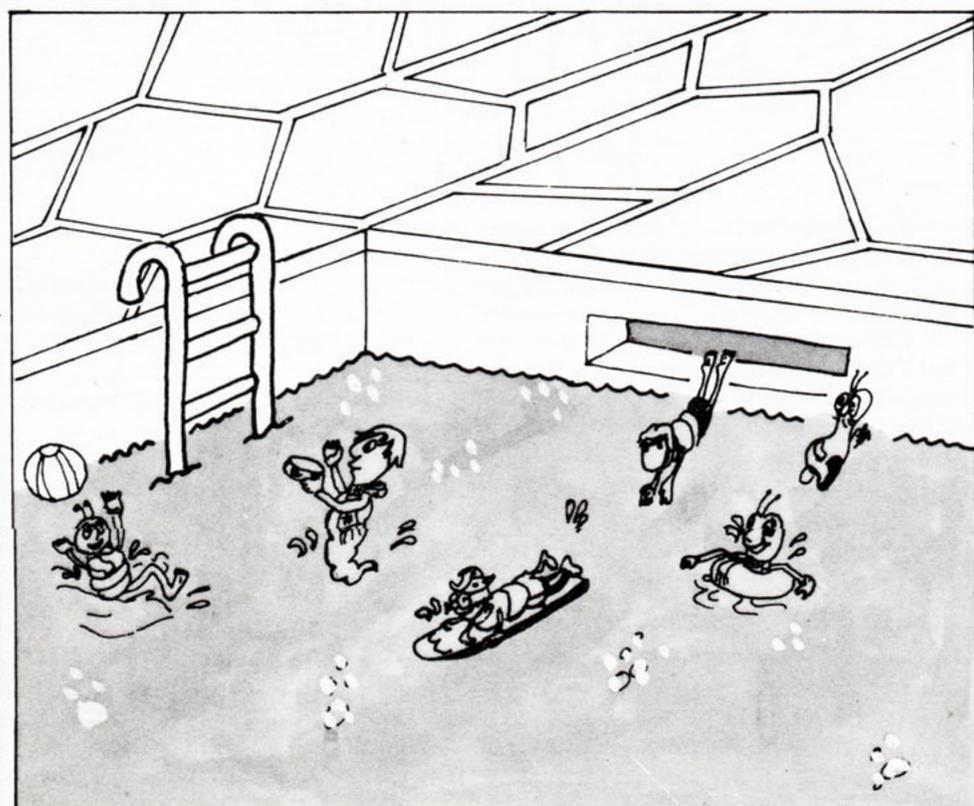
Algumas rachaduras muito finas nas paredes podem passar despercebidas e quando a piscina for enchida novamente a água se infiltrará pelas mesmas e poderá inclusive minar o terreno adjacente à piscina.

Rachaduras no concreto de



uma piscina são muito difíceis de reparar devido a problemas de liga do concreto já curado. Há casos em que uma nova piscina tem de ser construída dentro da pisci-

na anterior. Outra vantagem que deve ser considerada numa piscina cheia: um reservatório de água para a eventualidade de um incêndio.



Piscina cheia e abandonada

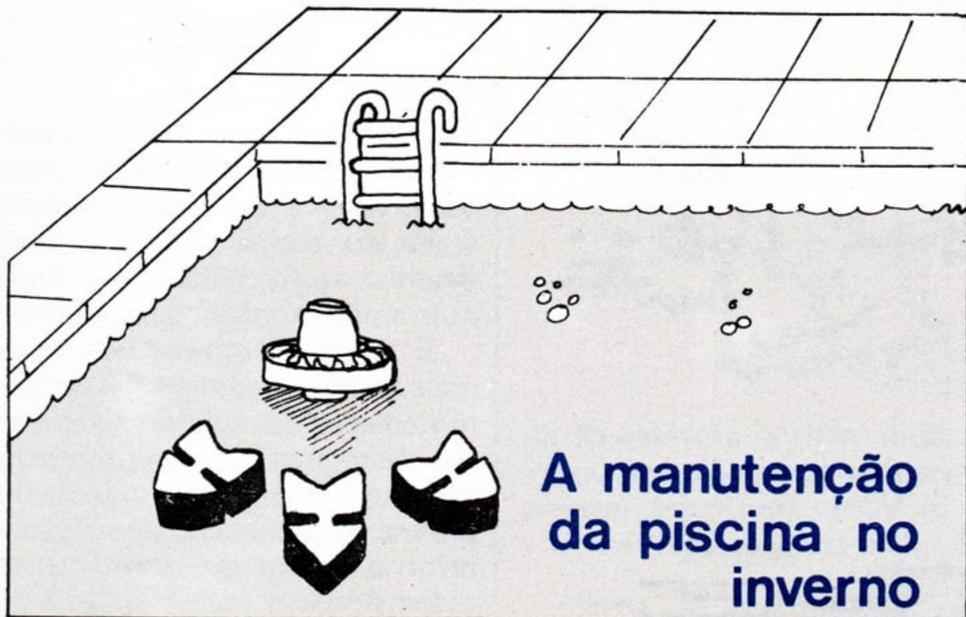
É inútil discorrer sobre água parada, não tratada, com aparência e odores desagradáveis, que todos nós já conhecemos. Pois é assim que se torna a água de uma piscina abandonada e sem tratamento: verde, turva e mal cheirosa. E tem mais: o desenvolvimento desenfreado de algas liberta grande quantidade de oxigênio na água, o que facilita ainda mais o desenvolvimento de microorganismos aquáticos e acelera a corrosão dos metais

em contato com a água.

A piscina, além de sua função esportiva e recreativa tem também a função decorativa do ambiente e da paisagem e desta forma é necessário que sua água esteja sempre em harmonia com o resto, com aparência saudável e bonita.

Por isso é necessário manter-se o mesmo tratamento que se utiliza no verão, logicamente com menos frequência.

Piscina no inverno



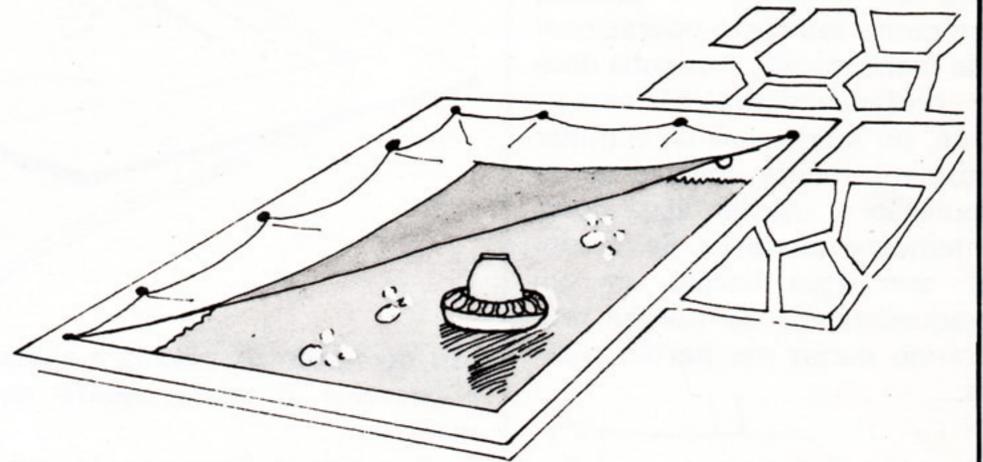
Como dissemos o trabalho de manutenção da piscina deve ser o mesmo de sempre, apenas com menor frequência.

Temperaturas mais altas e utilização mais assídua da piscina evidentemente requerem tratamento mais intenso e vice-versa. Porém o tratamento nunca deve chegar a zero.

A cloração da água deverá ser mantida. Não havendo sol, o consumo será menor; então em vez da adição diária de cloro, talvez se possa usá-lo a cada 2 ou 3 dias, dependendo de analisar-se

o seu residual.

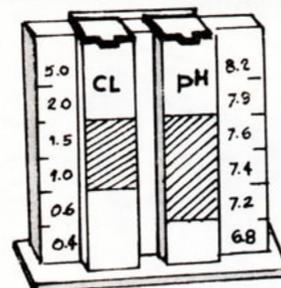
Para melhor comodidade pode recorrer-se ao clorador flutuante com tabletes de cloro de dissolução lenta que conseguem clorar a piscina de uma semana a até 2 meses. Basta colocar no clorador a quantidade indicada de tabletes para determinado volume de água e pronto: ele flutuará na piscina, decorando-a e se encarregará da cloração. Este sistema pode ser usado também no verão e é facilmente encontrado nas casas especializadas.



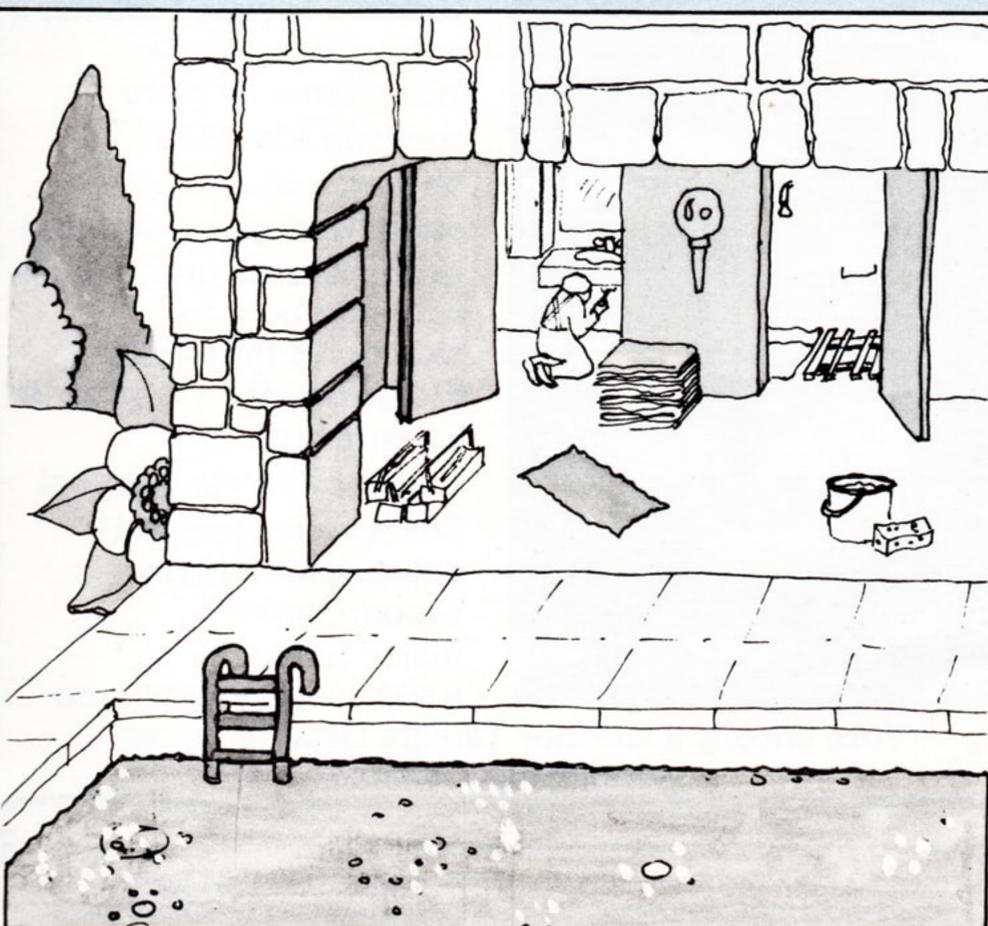
A combinação de cobertura com o uso do Clorador Flutuante durante o inverno é um casamento perfeito para total despreocupação, quanto a manutenção da água.

Apenas deve-se cuidar para

que o nível da água fique um pouco abaixo do normal e com isso evitar que a capa impeça o movimento livre do clorador. A capa não deve nunca descansar sobre o clorador para que os vapores de cloro emanados não danifiquem o seu material de constituição.



O pH deve ser mantido na faixa ideal (7,2 - 7,6) o tempo todo. Bastará medi-lo uma vez por semana e tomar as medidas necessárias para reajustá-lo.



Deve-se ainda aproveitar essa época de pouca utilização da piscina para providenciar inspeção cuidadosa dos equipamentos, como bombas, filtros, escadas, etc., e reparar o que fôr necessário, revisar a pintura

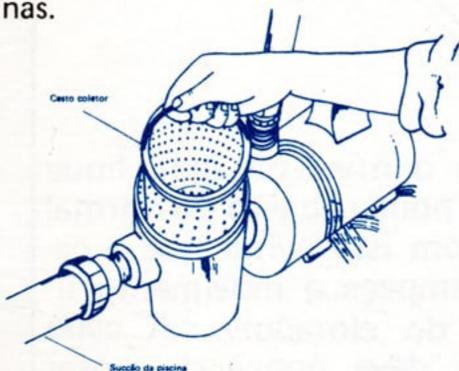
das partes metálicas sujeitas a corrosão, providenciar trocas de azulejos, etc. Lembre-se sempre que os técnicos especializados cujos serviços possam ser necessários não estarão abarrotados de serviços nessa época do ano e mesmo que a entrega do equipamento reparado se atrase um pouco, isso não será problemático.

Seguindo estes conselhos teremos sempre uma piscina bonita e bem cuidada, pronta para um mergulho caso o tempo resolva permití-lo e ainda não ocorrerão os problemas já mencionados que trazem muito mais dores de cabeça do que economia.

Tudo que você precisa saber, para filtrar e recircular a água de sua piscina

COMPLEMENTO DA EDIÇÃO ANTERIOR (Nº 4 - FEV. 84)

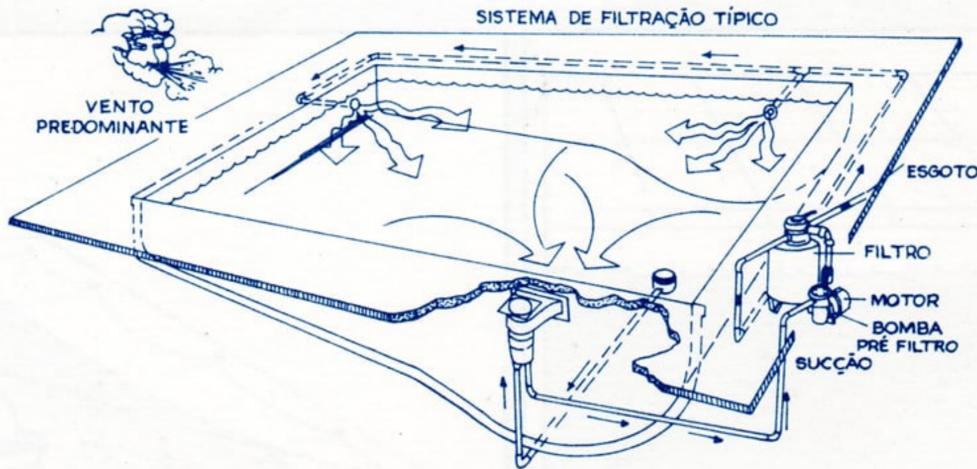
Os fatores a serem considerados na escolha da bomba e do filtro são a sua capacidade em relação ao tamanho da piscina, bem como seu custo operacional e de manutenção. A bomba deve ser preferivelmente auto-escorvante, ou seja, capaz de eliminar automaticamente todo o ar da tubulação e manter água constantemente nos canos. Se funcionar sem água haverá um superaquecimento da bomba provocando danos nas partes internas.



As bombas para piscinas possuem um pré-filtro na sucção para impedir que partículas grandes ou outras impurezas causem entupimento do rotor. Este pré-filtro deve ter um cesto coletor removível para reter as sujeiras e de preferência ter uma tampa transparente para mostrar quando ele deve ser limpo.

A COADEIRA

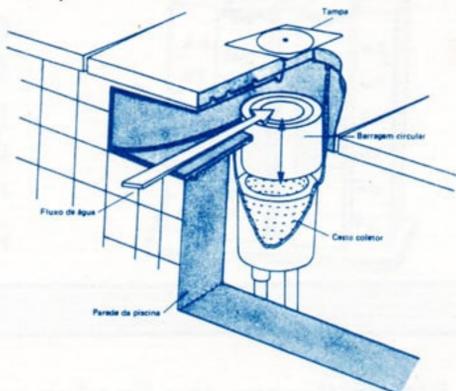
Num sistema de filtração bem projetado, uma ou mais coadeiras devem ser instaladas para captar folhas, óleos, bronzeador, insetos e outros resíduos que se acumulam na superfície da água. A sucção do dreno principal na parte mais funda da piscina não é o suficiente para puxar estas partículas para baixo na medida em que elas se acumulam na superfície da água. A captação dessas impurezas flutuantes reduz a necessidade de limpeza e aspira-



ção do fundo da piscina e ajuda a prevenir o aparecimento de manchas.

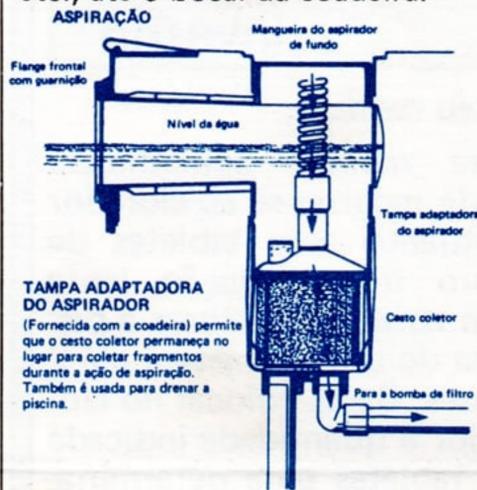
A coadeira basicamente consiste num cesto coletor conjugado com uma entrada ou bocal com formato adequado para a entrada de água e sujeira. Dois fatores garantem a remoção eficiente e completa dos detritos flutuantes:

- a largura do bocal, quanto mais larga melhor.
- a barragem circular flutuante que acompanha o nível da piscina controlando a quantidade e velocidade da água que entra na coadeira. Deve entrar uma camada de água fina e constante sem grandes variações de volume.



A coadeira possui um adaptador que permite conexão à mangueira do aspirador de fundo. A melhor localização da coadeira é no lado oposto ao vento predominante na piscina. O vento aju-

da ainda mais o processo de aspiração da superfície empurrando as folhas, partículas, insetos, etc., até o bocal da coadeira.



A REDE HIDRÁULICA

A rede hidráulica é projetada para recircular toda a água da piscina pelo sistema de filtração.



O dreno principal normalmente é construído em plástico ou bronze e deve possuir uma grade ou tampa protetora com desenho antiturbilhão para diminuir a possibilidade de acidentes.

É colocado sempre no ponto mais fundo da piscina e serve como coletor das sujeiras acumuladas nesta área. O dreno também permite a drenagem completa da piscina. A tubulação de sucção e retorno devem ser corretamente dimensionadas para o sistema de filtração funcionar eficientemente.



Os dispositivos de retorno colocados nas extremidades das linhas de retorno devem ser direcionáveis, permitindo uma boa recirculação e direcionamento da água da superfície até a coadeira. Uma recirculação eficiente é essencial para um processo de filtração completo da água da piscina e uma mistura total dos agentes químicos.

CARTAS

... tenho algumas dúvidas para perguntar-lhes para resolver problemas em minha piscina residencial:

Qual a quantidade de sulfato de cobre que devo colocar numa piscina de 6x4x1,8? É necessário soltar água suja uma vez por mês? Caso não, seria perigoso pegar hepatite, quando a água não estiver limpa?

Eduardo Reis Veiga
Nepomuceno - MG

Prezado sr. Veiga

... não recomendamos o uso de sulfato de cobre por ser um produto tóxico e sem efeito algistático. No seu lugar recomendamos o algicida GENPOOL, da GENCO.

Quando a água é bem tratada e filtrada diariamente pelo período necessário, nunca precisará ser jogada fora, bastando somente repor a água perdida.

Se a água estiver bem clorada não há perigo de se contrair qualquer tipo de doença.

GENCLOR TABLETE GIGANTE (A PÍLULA DA PISCINA)



O produto ideal para tratar sua piscina no inverno

Genclor Tablete Gigante, é um supertablete de 200 gramas de cloro concentrado (90% de cloro ativo), estabilizado, de dissolução lenta, para ser utilizado em conjunto com os cloradores flutuantes Flotaclor I-R e Flotaclor II. Experimente Genclor Tablete Gigante! Sua apresentação em embalagens individuais proporciona maior economia e segurança para seu uso.

Você encontra Genclor Tablete Gigante no seu Revendedor Genco.