



um mergulho no esporte

Pode não parecer comum, pode parecer perigoso, mas a prática do mergulho é um dos esportes mais seguros e é conhecido pelo mundo todo.

Como todo esporte, para ser realizado com sucesso é necessário uma preparação antes de mergulhar. Profissionais conceituados, como o instrutor de mergulho do Piradivers, Isnei Hudson da Silva, ensinam e preparam pessoas para conhecer o mundo maravilhoso das águas.

Com 12 anos de experiência e mergulhos em lugares como: Angra dos Reis - RJ, Cabo Frio - RJ, Porto Seguro - BA, Maragogi - AL, Porto de Galinhas - PE, Recife - PE, Aruba, Curaçao e Bonaire (Antilhas Holandesas) entre outras, Isnei explica como funciona este esporte e os benefícios que ele traz.

O mergulho, atividade que visa explorar o mundo submarino, é feita de maneira recreativa, apenas por lazer como também de maneira profissional. São necessários equipamentos de suporte à respiração (cilindro de ar) ou apenas prendendo a respiração

(apnéia). É possível praticar o mergulho em vários lugares, o chamado mergulho recreativo pode ser realizado no mar, represas, rios, cavernas alagadas entre outros, desde que as águas estejam livres de conta-minação e os lugares sejam autorizados para o mergulho.

De acordo com o instrutor, qualquer pessoa com saúde física e mental perfeita e que saiba nadar satisfatoriamente, pode praticar o mergulho. "Pessoas portadoras de deficiência física ou mental também podem mergulhar, mediante liberação médica e acompanhamento de profissionais especializados em mergulho adaptado".

Este esporte é indicado para todas as pessoas que tenham curiosidade para conhecer o fundo do mar e procuram alguma atividade que possa trazer satisfação, como também ensinar sobre as belezas naturais. Existe apenas uma restrição quanto à idade. Para fazer um curso de mergulho autônomo (com cilindro de ar), a idade mínima é de 10 anos, não havendo restrição com pessoas de

idade mais avançada. "Existem mergulhadores credenciados e na ativa com mais de 90 anos de idade", conta Isnei.

O instrutor explica que pessoas obesas precisam apenas ser avaliadas por um médico, para detectar possíveis problemas causados pela atual condição física, que possa comprometer a saúde ao praticar o mergulho.

É importante cuidar da saúde física e mental, praticando esportes. O mergulho pode trazer muitos benefícios e não oferece riscos se praticado com responsabilidade. O importante, para quem quer aprender, é procurar profissionais preparados que possam ensinar e tornar o mergulho prazeroso e tranquilo.

"Para mim o mergulho é uma excelente ferramenta de expansão das relações pessoais, é uma válvula de escape para as tensões do dia-a-dia. Saber que daqui a alguns dias vou mergulhar já me dá forças para trabalhar mais e melhor! O mergulho me ensinou a respeitar muito mais a natureza e principalmente, ter a certeza de que Deus existe!".



*O mergulho me ensinou a respeitar
muito mais a natureza e principalmente,
ter a certeza de que Deus existe!*
Isnei Hudson da Silva



Escola de mergulho

A escola de mergulho Piradivers conta com três profissionais da área. Surgiu em meados de 2007, baseada em altíssimos padrões de qualidade, técnica e segurança. Em 2009 recebeu da certificadora NAUI, o troféu de Melhor Escola de Mergulho do Mercosul.

Para quem tem curiosidade em conhecer o fundo do mar, um curso com duração de um final de semana custa R\$330.


Quem já conhece as regras básicas e pretende apenas fazer um mergulho e não o curso, o instrutor explica: "O custo vai depender muito do destino e da quantidade de equipamento próprio. Uma saída de mergulho em Paraty, incluindo o barco, dois cilindros, cinto de lastro, lanche e o aluguel de todo o equipamento pode custar cerca de R\$ 300,00.

A duração do mergulho vai depender da profundidade do local e do nível de tranquilidade do mergulhador. Um mergulho a 10m de profundidade dura normalmente, em média, 1 hora.

Quais são os equipamentos necessários para se praticar este esporte?

Mergulho livre - apenas uma máscara de mergulho, um respirador (snorkel), nadadeiras (popularmente conhecidas como pés-de-pato) e um cinto de lastro (chumbo).

Mergulho autônomo - além dos equipamentos usados no mergulho livre, também é necessário uma roupa de exposição (normalmente confeccionada de Neoprene, que é uma borracha aerada), um colete equilibrador (com fluabilidade controlada por mecanismos de inflagem e desinflagem), um regulador (que permite respirarmos sob a água) e um cilindro de ar (normalmente de alumínio).

Existem também inúmeros acessórios disponíveis no mercado, como computadores, lanternas, facas, luvas, bússolas, etc. 



Quais são os cuidados básicos para mergulhar?

Existem várias regras de segurança, mas basicamente pode-se destacar:

- **NUNCA** prender a respiração embaixo d'água, se estiver respirando ar comprimido de um cilindro de mergulho ou unidade equivalente;
- **NUNCA** subir à superfície em velocidades superiores à 9 metros por minuto;
- **NUNCA** ultrapassar os limites estabelecidos pela tabela de mergulho, nem as profundidades máximas permitidas para cada nível de certificação;
- **NUNCA** mergulhar sozinho (sempre em duplas);
- **NUNCA** penetrar em naufrágios, cavernas ou qualquer ambiente com teto físico, sem antes fazer um curso específico;
- **NUNCA** tocar em animais enquanto estiver mergulhando, nem levar nenhuma "lembrancinha" do fundo do mar.