



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PARAQUEDISMO

*Artigos de colaboradores*

## **CUIDADOS NO POUSO**

*Por Ricardo Pectená*

Emocionante decolagem, empolgante queda livre, boa navegação e, finalmente, o momento crucial do pouso. Para garantir a segurança e o sucesso dessa etapa tão importante no paraquedismo, é essencial seguir alguns cuidados fundamentais. Conheça os 5 princípios que todo paraquedista deve ter em mente para realizar pousos excepcionais:

1. **Velocidade:** Mantenha o paraquedas em voo total na final até o momento do “flare”. A perda de velocidade pode levar a um voo instável ou ao estol, quando a asa perde a sustentação.
2. **Aproximação final:** Mantenha os braços altos durante a aproximação final para evitar tracionar as alças direcionais. Realize correções mínimas caso haja obstáculos, sempre na área verde limitada na altura dos ombros. O pouso deve ser feito em dois estágios, com o “flare” completo quando os pés do paraquedista estiverem quase tocando o solo.
3. **Conheça a Área de Pouso e alternativas:** Antes de cada salto, conheça as áreas alternativas próximas à zona de pouso e identifique os principais obstáculos. Saiba o ponto de saída, o cone do vento, a área de espera e o circuito final de aproximação. Se não conseguir chegar à área de pouso, procure uma alternativa segura.
4. **Fatores Climáticos:** Esteja atento aos fatores climáticos que podem afetar o pouso, como a densidade da altitude e o vento. Pouse contra o vento, sempre que possível, respeitando os limites definidos pelas normas de segurança da CBPQ.
5. **Execução do Flare:** Ao fazer o “flare” para o pouso, mantenha o velame nivelado e realize o “flare” em dois tempos. Essa técnica é essencial para controlar a velocidade e garantir um pouso seguro. Mantenha a parte superior do corpo levemente inclinada para frente para estar pronto para correr.

Ao incorporar esses 5 cuidados em cada pouso, você garante não apenas a sua segurança, mas também desfruta plenamente da paixão pelo paraquedismo.