

Village Life



SATURDAY 10 SEPTEMBER 2016 - ISSUE 5 | SÁBADO 10 DE SETEMBRO DE 2016 - NÚMERO 5

© Rio 2016 / Alex Ferro

Let's roll Vamos rodar

4&5 Wheelchairs take over
the Village
Cadeiras de roda
invadem a Vila

6 The secret of the
machines
O segredo
das máquinas

Cleaning and Co.

Keeping the Village clean is a mission for all of us – residents, athletes, delegations and chambermaids. And it's no mean feat! With a population of 8,000 people, the condominium is a mini-city.

To help in this task, *Village Life* explains how the room service works. Towels are changed every two days and bedclothes every four days. Room cleaning is held every day.

Take note: if there are personal objects on top of the bed sheets will not be changed.

See the table below for the room service schedule, which is held on specified dates, regardless of the arrival day of the delegations. The schedule can be found at the Resident Centre of each condominium, where you can also make any request or complaint.

Those not wanting room service should hang the "Do not disturb" plaque on the door of their room. If there is time, the service will be provided later on the

same day. Should the athlete personally refuse the service, it will only be done on the following day.

Laundry

Each condominium has its own launderette. *Village* residents do not need to take their sheets and towels to be washed. Clothes delivered by 10.00am can be collected on the same day after 6.00pm. After 10.00am, they may be collected 24 hours later.

The white bag is for white clothes and the dark for coloured clothes. In order to maintain the quality of cleaning, avoid mixing the two to not stain your clothes and filling the bag to its limit.

Limpeza e Cia.

Manter a Vila limpa é uma missão de todos nós – moradores, atletas, delegações e camareiros. A tarefa não é

fácil! Com uma população de 8 mil pessoas, o condomínio é uma mini-cidade.

Para ajudar na missão, o *Village Life* explica o funcionamento do serviço de quarto. Toalhas são trocadas a cada dois dias e roupas de cama a cada quatro dias. Já a limpeza do quarto é feita todos os dias.

Fique atento, pois se houver objetos pessoais em cima da cama a troca de lençóis não é realizada.

Veja na tabela abaixo o cronograma do serviço de quarto, que é realizado somente nas datas estipuladas, independentemente do dia de

chegada das delegações. A folha com o cronograma pode ser encontrada no Resident Centre de cada condomínio, assim como qualquer pedido ou reclamação.

Quem não quiser o serviço de quarto na hora deve pendurar a plaquinha "Do not disturb" na entrada de suas instalações. Se ainda houver horário, o serviço será feito posteriormente no mesmo dia. Se o atleta recusar pessoalmente o serviço, ele só será feito no dia seguinte.

Lavanderia

Cada condomínio tem uma lavanderia própria. Os moradores da Vila não precisam levar os lençóis e toalhas para serem lavados. As roupas entregues até as 10h podem ser recolhidas no mesmo dia após às 18h. Após esse horário, elas são recolhidas 24 horas depois.

O saco branco é para as roupas brancas. O escuro, para as roupas coloridas. Evite misturar para não manchá-las e encher todo o saco para manter a qualidade da limpeza.

When sheets and towels will be changed

Datas para troca de lençóis e toalhas

DAY	DATE	Condo 1	Condos 2 and 3	Condo 4	Condo 5
SAT	10/9		TOWELS	SHEETS	TOWELS
SUN	11/9	TOWELS		TOWELS	SHEETS
MON	12/9	SHEETS	TOWELS		TOWELS
TUE	13/9	TOWELS	SHEETS	TOWELS	
WED	14/9		TOWELS	SHEETS	TOWELS
THU	15/9	TOWELS		TOWELS	SHEETS
FRI	16/9	SHEETS	TOWELS		TOWELS
SAT	17/9	TOWELS	SHEETS	TOWELS	
SUN	18/9		TOWELS	SHEETS	TOWELS
MON	19/9	TOWELS		TOWELS	SHEETS
TUE	20/9	SHEETS	TOWELS		TOWELS
WED	21/9	TOWELS	SHEETS	TOWELS	



Rooms are cleaned every day | A limpeza dos quartos é feita diariamente

For the first time

Village People



Sitting volleyball has helped Agnes Nyiranshimiymana enjoy new experiences, such as flying a plane and getting to know different countries. Today, one more novelty: Rwanda is the first women's team from Africa to participate in this discipline at the Paralympic Games. The national side enters the court against world champions China.

"I hope to count on the fans from Rwanda and also from other African countries, since we are representing the whole continent," said the athlete, who lost part of her left leg in an explosion during the genocide in her country in 1994.

Winner of the African Championship in 2015 in a hard-fought final against Egypt, Claudine

Bazubagira shares the same opinion. She divides her career as an athlete with one in physiotherapy. Despite the difficulties, the desire to compete is her greatest motivation. "It's not easy to practise Paralympic sports, you have to love it a lot. I always loved it, but I was lucky to find sitting volleyball," said Claudine.

Coach of the debut team, Dutch Pieter Karreman puts his faith in the fans in the stadiums. "The public will cheer for the underdog, and that's us," he jokes. "They started practising from zero in 2013. It's a major triumph to be here, even more so in light of the conditions we have for training. But we didn't come just for the medals," said Karreman.

Pela primeira vez

O voleibol sentado fez Agnes Nyiranshimiymana viver experiências inéditas, como voar de avião e conhecer novos países. Hoje, mais uma estreia: Ruanda é o primeiro time feminino da África a participar dos Jogos Paralímpicos na modalidade. A seleção entra em quadra contra a campeã mundial China.

"Espero contar com a torcida lá de Ruanda e também de outros países africanos, já que representamos o continente todo", conta a atleta, que perdeu parte da perna esquerda numa explosão durante o genocídio em seu país, em 1994.

Vencedora do Campeonato Africano em 2015 numa final acirrada com o Egito, Claudine Bazubagira revela

o mesmo sentimento. Ela divide sua carreira de atleta com a de fisioterapeuta. Apesar das dificuldades, a vontade de competir é sua maior motivação. "Não é fácil praticar esportes Paralímpicos, você tem que amar muito. Eu sempre amei, mas tive sorte de encontrar o voleibol sentado", celebra Claudine.

Técnico do time estreante, o holandês Pieter Karreman bota fé na torcida nos estádios. "O público vai torcer pelo azarão, e somos nós", brinca. "Elas começaram a praticar do zero em 2013. É uma grande conquista estarmos aqui, ainda mais diante das condições que temos para treinar. Mas não viemos só pelas medalhas", conclui Karreman.

Pimp my chair

Wheelchairs are all over the Village. Whether manual or motorised, going slowly, at full speed or pushed by a helper, they are a daily sight.

Some of them, however, stand out from the

crowd: several athletes and delegation members have customised their wheelchairs, painting them with the colours of their country, hanging flags and even writing their nicknames on the wheels. “The archery team from Malaysia made this special decoration for Rio 2016,” said archer Haishin Sanawai.

Just like the Malaysians, many delegations have stylised their chairs for the Rio 2016 Games. Some decorations were done at home, by the owners themselves, while other athletes improvised. “I went to

a car shop and asked them to paint the chair in the colours of Colombia,” said German Gomez Perdomo, an archery athlete. Swiss Martin Imboden, also an archer, used the opportunity to speak of his own website: “I did the decoration myself, with paint and plastic.”

Cadeiras turbinadas

Cadeiras de rodas estão por toda parte na Vila. Manuais ou elétricas, andando devagar, a toda velocidade ou empurradas por um ajudante, elas são uma visão constante por aqui.

Algumas delas, no entanto, se destacam: vários atletas e membros de delegações customizaram suas cadeiras de rodas, pintando-as com as cores de seus países, pendurando bandeiras

e até escrevendo seus apelidos nas rodas. “O time de tiro com arco da Malásia fez esta decoração especial para o Rio 2016”, contou o arqueiro Haishin Sanawai.

Assim como os malaios, muitas delegações estilizaram suas cadeiras de rodas para os Jogos Rio 2016. Algumas decorações foram feitas em casa, pelos próprios donos, enquanto outros atletas improvisaram. “Fui à uma oficina mecânica e pedi que pintassem a cadeira nas cores da Colômbia”, explicou German Gomez Perdomo, atleta do tiro com arco. O suíço – e também arqueiro – Martin Imboden adotou uma solução alternativa e fez ele mesmo a decoração da cadeira. “Usei a criatividade e trabalhei com tinta e plástico”.





© Rio 2016 / Felipe Varanda



© Rio 2016 / Felipe Varanda



© Rio 2016 / Theima Vidales



© Rio 2016 / Felipe Varanda



© Rio 2016 / Theima Vidales



© Rio 2016 / Theima Vidales



© Rio 2016 / Felipe Varanda



© Rio 2016 / Theima Vidales



© Rio 2016 / Felipe Varanda



© Rio 2016 / Felipe Varanda

Inside the machines

ottobock.



© RIO 2016 / Felipe Varanda

It's all systems go at the Paralympic Village as competitions get underway. And no place in our city within a city represents this hustle and bustle quite like the Ottobock repair centre, located next to the athletes' dining area.

Russian Yulia Romanycheva, who works at the site where wheelchairs and prosthetics are fixed, gave an idea of what it is like to be a part of what is a vital element of the Paralympic Games.

"We do repairs for athletes, both prosthetics for upper and lower limbs as well as wheelchairs. We have all components for every eventual outcome and everything here is free of charge," she said.

While things are a little calmer now, Yulia explained that prior to the Games there was an entirely different atmosphere at the centre.

"Before the start, it was very busy. We were doing 80-100 repairs a day. Now, it's more like 40-50," she said.

In terms of numbers, Ottobock is impressive. There are 96 technicians, including at every competition venue, and to date over 1,000 jobs have been carried out at the centre in the Village. And there are still nine days to go!

The centre is open from 7.30am to 11.00pm. To ensure athletes can perform to the max, they are the go-to guys.

Por dentro das máquinas

A operação está a todo vapor na Vila Paralímpica, com as competições em andamento. E nenhum lugar em nossa mini-cidade representa tão bem essa movimentação quanto o centro de reparos da Ottobock, localizado próximo ao restaurante dos atletas.

A russa Yulia Romanycheva, que trabalha no local onde cadeiras de rodas e próteses são consertadas, deu uma ideia do que é fazer parte de um elemento vital dos Jogos Paralímpicos.

"Fazemos consertos para os atletas, tanto de próteses de membros superiores e inferiores quanto de cadeiras de rodas. Temos todos os componentes para cada eventualidade, e tudo aqui é de graça", afirmou.

Apesar de tudo estar mais calmo agora, Yulia explicou que, antes dos Jogos,

a atmosfera no centro era completamente diferente. "Antes do início, era bem agitado. Fazíamos entre 80 e 100 consertos por dia. Agora, está em torno de 40 a 50", explicou.

Em termos de números, a Ottobock impressiona. Há 96 técnicos, incluindo em cada instalação de competição, e, até o momento, 1.000 consertos foram feitos no centro na Vila. E ainda há nove dias pela frente!

O centro fica aberto das 7h30 às 23h. Para garantir que os atletas tenham desempenho máximo, é com essa turma que se pode contar.



© RIO 2016 / Felipe Varanda

On average, they weight 1.5kg. In Brazil, a prosthetic supplied by the public health system costs around R\$2,000 (Brazilian reais). Some of them, however, can cost as much as R\$140,000.

Alta tecnologia

A vida útil de uma prótese para uso diário é de cerca de quatro ou cinco anos. Com ajustes e trocas de peças, este tempo pode ser ainda maior. Já uma prótese de competição tem vida mais curta em função do desgaste sofrido, e costuma ser substituída após cerca de dois anos.

As próteses para esporte de alto rendimento são mais leves, resistentes e têm uma resposta dinâmica mais eficiente, impulsionando o usuário com mais força.

A tecnologia usada para a criação delas é avançada, feita em colaboração com institutos e hospitais, e depende de muitos testes. O tempo médio para a fabricação deste tipo de prótese é de entre três e cinco anos.

O principal material de sua composição é a fibra de carbono. Elas pesam, em média, 1,5kg. No Brasil, uma prótese fornecida pelo sistema de saúde público custa cerca de R\$ 2.000. Algumas delas, no entanto, podem chegar a R\$ 140 mil.

High technology

The lifespan of a prosthetic for daily use is four or five years. With adjustments and piece swaps, this time could be longer. A competition prosthetic has a shorter lifespan due to the wear and tear, and is generally changed after two years.

Prosthetics for high-level sport are lighter, resistant and have a more efficient dynamic response, driving the user with more force.

The technology used to create them is advanced, made in collaboration with institutes and hospitals, and depends on a lot of tests. The average time for the manufacture of this kind of prosthetic is between three and five years.

The main material in their composition is carbon fibre.

The new Praça Mauá: a neighbourhood rediscovered

Rio de Janeiro has a new favourite gathering spot: Praça Mauá. The renovated port area, one of the most striking legacies of the Rio 2016 Games, draws thousands of residents and tourists who fall in love with the region on a daily basis.

The entertainment options are plentiful. The two major highlights are Museu do Amanhã – designed by Spanish architect Santiago Calatrava, it raises above Guanabara Bay – and the Museu de Arte do Rio (MAR). Both buildings – designed with accessibility as their founding block – have

tactile flooring and mock-ups, ramps, wheelchairs and elevators, a baby-changing area and accessible restrooms. At Museu do Amanhã the temporary photo exhibition “Sport and Brain – Prosthesis in the Paralympics” discusses the human body’s capacity to incorporate artificial tools.

For those who prefer to enjoy the day outdoors, the best option is the Orla da Guanabara Prefeito Luiz Paulo Conde. The recently opened boulevard has viewing decks, a promenade, cycle lanes, squares and leisure areas overseeing the banks of Guanabara Bay, with Fiscal, das Cobras and das Enxadas Islands serving as a backdrop.

Another unmissable stop is “Etnias” by Kobra, considered the largest graffiti mural in the world: the perfect scenery for incredible photos.

While there, take the opportunity to get to know the brand new Light Rail Transit (LRT), which is accessible and includes four stops by the water’s edge: Aquário, Píer Mauá, Parada dos Museus and Praça XV.

Nova praça Mauá: região redescoberta

O Rio de Janeiro tem um novo ponto de encontro preferido: a Praça Mauá. A revitalizada zona portuária, um dos principais legados dos Jogos Rio 2016, atrai diariamente milhares de moradores e turistas que se encantam com a região.

Não faltam opções para se divertir por ali. Os dois maiores destaques são o Museu do Amanhã – projeto do arquiteto espanhol Santiago Calatrava erguido sobre a Baía de Guanabara – e o Museu de Arte do Rio (MAR). As duas construções tiveram a

acessibilidade como um de seus pilares e dispõem de pisos e maquetes táteis, rampas, cadeiras de rodas e elevadores, além de fraldários e banheiros adaptados. No Museu do Amanhã, está em cartaz a exposição de fotos “Esporte e Cérebro – A Expansão do Corpo pela Tecnologia”, que discute a capacidade do corpo humano de incorporar ferramentas artificiais.

Para quem preferir aproveitar o dia do lado de fora dos prédios, o melhor da área é a Orla da Guanabara Prefeito Luiz Paulo Conde. O recém-inaugurado boulevard tem deques, calçadão, ciclovia, praças e áreas de convivência à margem da Baía de Guanabara, com as ilhas Fiscal, das Cobras e das Enxadas como paisagem. Outro ponto imperdível é o mural “Etnias”, do Kobra, classificado como o maior grafite do mundo. É o cenário perfeito para fotos incríveis.

Ainda no local, aproveite para conhecer também o novíssimo Veículo Leve sobre Trilhos (VLT), que é acessível e conta com quatro paradas na orla: Aquário, Píer Mauá, Parada dos Museus e Praça XV.

Service

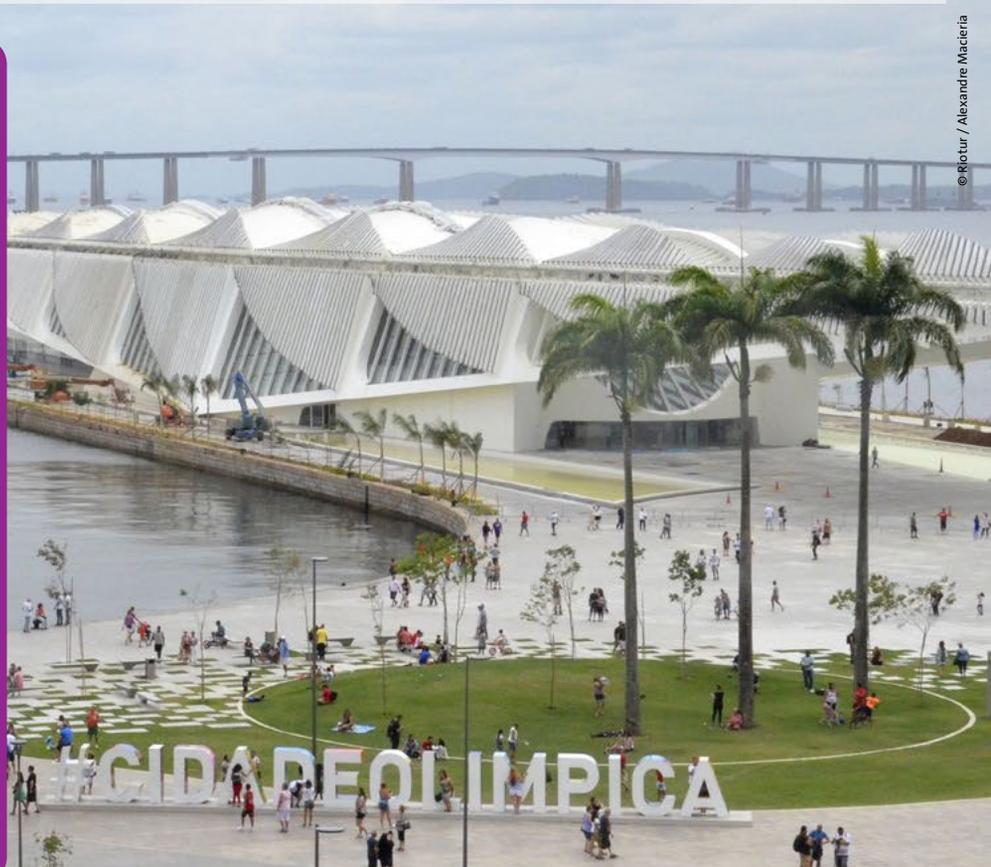
Museum of Tomorrow: Praça Mauá 1, Centro; Tuesdays to Sundays, from 10.00am to 5.00pm; entry R\$10; on Tuesdays, entry is free of charge; the combined ticket for Museu do Amanhã and MAR costs R\$16.

Museu de Arte do Rio: Praça Mauá, 5, Centro; Tuesdays to Sundays, from 10.00am to 5.00pm; entry R\$10; on Tuesdays, entry is free of charge; the combined ticket for Museu do Amanhã and MAR costs R\$16. Restaurante Mauá is on the 6th floor; Tuesdays to Thursdays, from noon to 5.00pm, and from Fridays to Sundays, from noon to 8.00pm.

Serviço

Museu do Amanhã: Praça Mauá 1, Centro; de terça a domingo, das 10h às 17h; ingressos a R\$ 10; às terças, a entrada é livre; o bilhete único para o Museu do Amanhã e o MAR custa R\$ 16.

Museu de Arte do Rio: Praça Mauá, 5, Centro; de terça a domingo, das 10h às 17h; ingressos a R\$ 10; às terças, a entrada é livre; o bilhete único para o Museu do Amanhã e o MAR custa R\$ 16. O Restaurante Mauá fica no 6º piso; de terça a quinta, das 12h às 17h, e de sexta a domingo, das 12h às 20h.



Triathlon's debut

Swim - 1 lap - 750m

Natação - 1 volta - 750m

Cycle - 4 laps - 20km

Ciclismo - 4 voltas - 20km

Run - 2 laps - 5km

Run - 2 voltas - 5km

This morning, three first-time Paralympic champions will become known: it's the day which signals the debut of triathlon at the Games. After swimming 750m, cycling 20km and running another 5km, the best triathletes with an impairment in the world will receive their medals on the iconic Copacabana beach, stage of the sport at Rio 2016.

In total, the sport has competitions for six podiums: three men's classes, today, and three women's, tomorrow. Contests take place between people with loco-motion difficulties or between athletes with a visual impairment, who compete with a guide.

The expected temperature is 25°C and clouds for the debut of the sport: or rather, pleasant conditions so that the stars can give their all in the competition. German Martin Schulz, the world's number 1, is one of the favourites in the PT4 class, while Fernando Aranha, the only Brazilian in the event, will try to win a medal for the host country in PT1.

Among the women, the three test event champions from 2014 want to win another gold in Copacabana: American Hailey Danisewicz (PT2) and British pair Lauren Steadman (PT4) and Alison Patrick (PT5).

ESTREIA DO TRIATLO

Nesta manhã, três campeões Paralímpicos inéditos serão conhecidos: é que o dia marca a estreia do triatlo nos Jogos. Depois de nadar 750m, pedalar 20km e correr mais 5km, os melhores triatletas com deficiência do mundo receberão suas medalhas na icônica praia de Copacabana, palco do esporte no Rio 2016.

Ao todo, o esporte tem brigas por seis pódios: três classes masculinas, hoje, e outras três femininas, amanhã. As disputas acontecem entre atletas com dificuldade de locomoção ou com deficiência visual, que competem ao lado de um guia.

A previsão é de 25°C e tempo nublado para a estreia do esporte: ou seja, boas condições para que as estrelas dêem o seu melhor na competição. O alemão Martin Schulz, líder do ranking mundial, é um dos favoritos na classe PT4, enquanto Fernando Aranha, o único brasileiro na disputa, tenta trazer a medalha para o país anfitrião na PT1.

Entre as mulheres, as três campeãs do evento-teste de 2014 querem conquistar mais um ouro em Copacabana: a americana Hailey Danisewicz (PT2) e as britânicas Lauren Steadman (PT4) e Alison Patrick (PT5).

WORLDWIDE PARALYMPIC PARTNERS

Atos Panasonic SAMSUNG VISA

OFFICIAL SPONSORS

Bradesco Bradesco Seguros Coca-Cola Correios NET Claro Embratel GE Loterias CAIXA NISSAN OMEGA PETROBRAS P&G