

GLAGLA RACE

ISTRUZIONI DI SICUREZZA E NORMATIVE

Equipaggiamento di sicurezza obbligatorio

Tuta Impermeabile tipo Supskin o neoprene (long john, gambe lunghe o di un vestito isoterma che copre una superficie del corpo più grande di un long john – gambe lunghe.)

- Giubbotto di salvataggio 50N
- Acqua
- Dose dolce
- Copertura di sopravvivenza.

L'equipaggiamento sarà verificato prima di andare in acqua.

Dovete bagnarvi il collo anche se fa freddo, prima di partire. Il vostro corpo deve abituarsi alla temperatura dell'acqua per evitare uno shock termico (il cervello tiene a memoria il freddo durante 20 minuti).

Abbandono / Malessere e assistenza alla persona in difficoltà

In caso di abbandono o di problema al materiale, fare dei segni di angoscia (2 bracci sopra la testa in Y con dei movimenti sopra-sotto o la pagaia alzata all'indietro : lama in su).

In caso di problema fisico, allungarsi sul paddle e riportare il malessere ad un altro concorrente che passa vicino : le regole della solidarietà nautica si usano, dovete portare assistenza a tutte le persone in difficoltà e annunciare all'organizzazione il più velocemente possibile e questo senza pensare alla classifica personale. I concorrenti che non rispettano queste regole, potranno essere squalificati.

Gli organizzatori non possono essere ritenuti responsabili per false dichiarazioni che possono essere menzionate nel modulo di registrazione e si riservano il diritto di escludere i trasgressori, senza il rimborso delle quote di iscrizione.

L'obbligo di fornire assistenza a qualsiasi persona in pericolo è necessario, il tempo in cui l'aiuto prende il sopravvento. La partecipazione all'evento implica l'accettazione di queste regole. Queste regole possono essere modificate dall'organizzatore in base alle condizioni e al numero di concorrenti. La presenza di ciascun partecipante nelle riunioni informative è

pertanto obbligatoria. Se le condizioni meteorologiche o di sicurezza non consentono l'inizio di una gara, l'organizzatore si riserva il diritto di modificare il percorso o annullare la gara.

Orari

- ritiro dei bavaglino: venerdì 17h / 21h / sabato 7h30 -9h30.
- briefing sulla sicurezza obbligatorie: 9:45
- Inizio lunga e corta distanza: 10:30 preciso

Tazze restituite (2 €): tenerle per limitare gli sprechi

Non disturbare i cronometristi

Punti caldi per fermarsi: Clos Marcel (boa 2), NCY SUP (boa 3)

rifornimento (tè, torte, banane, ecc.): NCY SUP (boa 3)

Bavaglino sotto il giubbotto di salvataggio obbligatoriamente.

Regole della gara

Tutti i partecipanti devono attenersi rigorosamente alle regole della gara e alle informazioni specificate durante il briefing della gara. In caso di inosservanza di queste regole, il concorrente può essere fermato dall'organizzatore. Qualsiasi abbandono dovrà essere segnalato all'organizzazione. Nel caso in cui il responsabile della sicurezza ritenga che un concorrente sia in pericolo, l'organizzazione ha il diritto di bloccare questo concorrente. Su ordine degli addetti alla sicurezza, il concorrente deve quindi imbarcarsi sulla barca.

Partenza

La partenza è in 3 fasi:

1. Un colpo di sirena: potete entrare in acqua e dirigervi verso la linea di partenza
2. 2 colpi di sirena rapidi : prepararvi perchè la partenza può essere dato in qualsiasi momento. Rimanere dietro la linea di partenza (penalità di 1 minuto se superate)
3. 3 colpi di sirena: avanti !

Arrivo

È necessario passare tra le boe Red Paddle cilindriche gialla e arancione. Il traguardo è all'altezza del banner Red Paddle. Il cronometro viene fermato quando la parte anteriore del paddle passa la linea.