

# GLAGLA RACE

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y REGLAMENTACIONES

Equipamiento de seguridad obligatorio

Traje impermeable tipo Supskin o neopreno (long John pierna larga o traje de neopreno que cubra una superficie corporal mayor que un long John: piernas largas).

- Chaleco salvavidas 50N
- Agua
- Dosis azucarada
- Manta de supervivencia.

El equipamiento será verificado durante el lanzamiento al agua.

Antes de lanzarte al agua, tienes que mojar te el cuello, incluso si hace frío, para que tu cuerpo tome conciencia de la temperatura del agua y así evitar un choque térmico (el cerebro guarda el recuerdo del frío durante 20 minutos)

### **Abandono / Malestar y asistencia a persona en apuros o peligro**

En caso de abandono o fallo del material, haga señales de socorro (2 brazos encima de la cabeza en **Y** con movimientos de arriba - abajo o la pala levantada hacia arriba).

En caso de fallo corporal, acuéstese en su plancha e informe su malestar a cualquier corredor que pase a proximidad: las reglas de solidaridad náutica se aplican totalmente. Debe ayudar a cualquier persona en dificultad y prevenir la organización lo más rápido posible, y esto en prioridad sin considerar la propia clasificación. Los competidores que no respeten estas instrucciones pueden ser descalificados.

Los organizadores no se hacen responsables de las declaraciones falsas que pueden mencionarse en el formulario de inscripción y se reservan el derecho de excluir a los infractores, sin reembolso de las tarifas de inscripción.

La obligación de proporcionar asistencia a cualquier persona en peligro es necesaria, el tiempo necesario hasta que los socorristas toman el control. La participación en el evento implica la aceptación de estas reglas. Estas reglas pueden ser modificadas por el organizador dependiendo de las condiciones y el número de competidores. La presencia de cada participante en las reuniones informativas es obligatoria. Si el clima o las condiciones de seguridad no permiten el inicio de una carrera, el organizador se reserva el derecho de modificar el recorrido o cancelar la carrera.

### **Horario**

- Retiro de baberos: viernes 17h / 21h / sábado 7h30 -9h30.
- Instrucciones de seguridad obligatorias: 10 a.m.
- Salida larga y corta distancia: 10:30 precisas

Los vasos de plástico tienen un depósito (2 €): guárdenlos para evitar desperdicios

No molestar a los cronometradores

Puntos calientes para parar: Clos Marcel (boya 2), NCY SUP (boya 3)

Reabastecimiento (té, pasteles, plátanos, etc.): NCY SUP (boya 3)

Babero debajo del chaleco obligatoriamente.

## **Reglas de la competición**

Todos los participantes deben cumplir estrictamente con las reglas de la competición y la información específica explicada durante el briefing de la competición. En caso de incumplimiento de estas reglas, el competidor puede ser eliminado por el organizador. Cualquier abandono tendrá que ser señalado a la organización. En caso de que el responsable de la seguridad considere que un competidor está en peligro, la organización tiene derecho a suspender a este competidor. Por orden de los responsables de seguridad, el competidor debe abordar el bote.

## **Salida**

La salida se hace en 3 fases:

1. Un golpe de sirena: puedes meterte en el agua y dirigirte a la línea de salida
2. Dos golpes de sirena: prepárate, el inicio se puede dar en cualquier momento.  
Manténgase detrás de la línea de salida (penalización de 1 minuto si se excede)
3. Tres golpes de sirena: ¡ADELANTE!

## **Llegada**

Debe pasar entre las boyas Red Paddle cilíndricas amarillas y naranjas. La línea de llegada está a la altura del estandarte de Red Paddle. El cronómetro se para cuando el extremo delantero de la plancha pasa la línea.