

GUIA DO ATLETA

NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS



Preparamos esse Guia do Atleta - Natação em Águas Abertas para destacar alguns pontos que são essenciais que você conheça previamente, se prepare com clareza sobre as políticas das provas e possa curtir ao máximo as experiências esportivas que preparamos.

Leia com calma o Guia mas também leia com atenção o Regulamento das provas e as informações que divulgamos nas nossas redes sociais.

Aproveite cada momento e faça o seu melhor!

Philippe dos Anjos
Diretor Geral

PRÉ-LISTA DE INSCRITOS

É fundamental que você confira as suas informações - nome, data de nascimento e prova na pré-lista de inscritos. Isso evita transtornos durante a prova e para geração dos resultados.

Qualquer correção, ou mesmo alteração de prova/equipe, pode ser solicitada pelo e-mail falecom@pdaesportes.com.br até a quarta-feira às 18h anterior ao evento.

RETIRADA DOS KITS

Todo atleta deve passar na área de kit e check-in, mesmo os atletas que compraram a sua inscrição Sem Kit. Você deve levar e apresentar um documento oficial com foto para identificação e passar para fazermos a sua numeração no braço ou mãos.

Cada prova tem o seu horário específico para retirada do kit e checkin, confira a programação no site e nas redes sociais.

PREPARE-SE PARA A PROVA

Veja todas as informações de horários e local com antecedência. Essas informações estão sempre no site e nas nossas redes sociais. Programe-se para chegar cedo e com margem de segurança.

Aproveite o Treinão do sábado para reconhecer o local de prova, saber as características da areia e água, treinar a largada e chegada, e soltar a musculatura e a tensão do pré-prova.

O nosso esporte envolve grande risco de morte por afogamento, então tenha uma alimentação equilibrada no dia anterior e pela manhã antes da prova. Não ingira bebidas alcoólicas na véspera.

A PROVA

A chegada só é considerada quando o atleta passar pelo pórtico e/ou árbitro de chegada. A sua posição é definida pelo árbitro e deve ser mantida a sequência até a passagem dos atletas pelo portal de cronometragem.

O chip deve ser obrigatoriamente devolvido após a passagem pelo portal de cronometragem.

Todo atleta que abandonar a prova deverá se identificar para os árbitros em terra e devolver o seu chip sem passar pelo Portal de Chegada.

Homens e mulheres devem apresentar-se para a prova com as unhas aparadas e sem joias como pulseiras e brincos. Mulheres com unhas postiças não serão permitidas.

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO PÓS-PROVA

É muito importante que você faça a sua hidratação e alimentação após a sua prova, para que o seu corpo se recupere do alto desgaste sofrido durante a prova. Mas pedimos que o consumo seja consciente, beba e coma o suficiente para essa primeira reposição, pois a quantidade disponibilizada é calculada com base no total de atletas. Se você ficará a manhã toda na praia, deve levar consigo mais água e alimentos para consumir ao longo desse período.

Só poderão acessar o Lounge do Atleta àqueles que chegam da prova. Não é permitido o acesso de familiares e atletas que não competiram na prova do momento.

O descarte do lixo também deve ser consciente, não queremos sujar a praia que nos recebe. Descarte o lixo orgânico e reciclado de acordo com os lixeiros identificados.

Você já sabe que a PDA Esportes sempre tem um mimo para você. No Lounge do Atleta também tem cafezinho e balinhas para você ficar bem relaxado.

PREMIAÇÃO

Após a divulgação do resultado e afixação em local visível pela Equipe de Cronometragem, os troféus estarão disponíveis para retirada antecipada pelos atletas. A Cerimônia de Premiação é realizada conforme a programação do evento.

ATLETAS PCD

Todos os atletas com deficiência devem usar a touca branca. Essa cor diferenciada facilita que equipe de segurança identifique o atleta na água e à equipe de apoio em terra para retirada do atleta da água.

A partir deste ano, os atletas competirão em categorias divididas de acordo com a deficiência de cada um, sendo Deficiência Física, Deficiência Visual e Deficiência Intelectual.

Incentive mais atletas com deficiência a participarem conosco.

ROUPA DE BORRACHA

A roupa de borracha é um acessório importante para os atletas e para a segurança da prova. Mas também pode ser um causador de acidentes, pois aquece muito o corpo.

Em via de regra, é estabelecido o uso da roupa de borracha com base na temperatura da água, conforme estabelecido em regulamento:

- Obrigatório caso a temperatura da água esteja abaixo de 17,9°C
- Opcional - caso a temperatura da água esteja entre 18°C e 23,9°C
- Proibido - caso a temperatura da água esteja acima de 24°C.

Todavia, a direção da prova pode definir algo diferente em casos específicos, como incidência de águas-vivas na praia, forte calor fora da água, etc., mas sempre prezando pelo bem e saúde de todos os atletas.

SUA EXPERIÊNCIA

Aproveite todas as ações extras que organizamos durante o evento. Queremos te oferecer uma experiência muito além de uma simples competição.

Realizamos o Vida Salgada Talk, o Treinão e ações ambientais durante a programação do sábado.

Nos marque nas redes sociais, adoramos acompanhar você e seu desempenho. Use as hashtags #nadecomapda e #circuitoocean e marque os perfis do Instagram @nadecomapda e @circuitoocean e do Facebook @pdaesportes.

VIVA GRANDES EXPERIÊNCIAS
ESPORTIVAS NADANDO CONOSCO!

www.pdaesportes.com.br

