

NORMAS DE SEGURIDAD Y COMPORTAMIENTO

RESPIRALIA 2016

“XVII VUELTA A FORMENTERA NADANDO CONTRA LA FIBROSIS QUISTICA”

IMPORTANTE: Este evento se realiza por una buena causa. Si te inscribes es porque entiendes que vas a estar colaborando en la divulgación de la Fibrosis Quística mientras disfrutas de las maravillas de Formentera. Si te inscribes con la intención de nadar un día o dos y el resto del tiempo a salir por la noche, dormir al día siguiente y luego visitar la isla, éste no es tu evento. La Organización entiende que es una falta de respeto a los que se han quedado sin plaza, a los voluntarios que se piden sus vacaciones para que este evento salga lo mejor posible y a los niños y jóvenes con Fibrosis Quística. Por ello, **todo aquel que no suba al barco de la organización por causas distintas a una recomendación de nuestro equipo médico y siempre que ésta no venga causada por efectos de la noche (resaca), será expulsado del evento y, por tanto, no podrá disfrutar de la infraestructura del evento y perderá el dinero de la inscripción.**

Otras normas:

- ✓ ES OBLIGATORIO LLEVAR EL GORRO DE RESPIRALIA DURANTE TODA LA VUELTA.
- ✓ LAS PERSONAS CON ALGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD LLEVARÁN UN GORRO DE COLOR AMARILLO.
TEN CUIDADO, PUEDEN NECESITAR DE TU AYUDA.
- ✓ NADAR EN GRUPO. ¡PROHIBIDO NADAR SOLO!
- ✓ OBLIGATORIO USAR 1 BOYA CADA 3-4 NADADORES.
- ✓ NO ALEJARSE NUNCA DEL NADADOR QUE LLEVA LA BOYA. AUNQUE NADEMOS EN GRUPO, SIEMPRE DEBE HABER UNA BOYA CERCA.
- ✓ LAS PERSONAS CON ALGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD DEBERÁN NADAR CON SU ACOMPAÑANTE.
- ✓ EL CAPITÁN DE EQUIPO DEBERÁ SABER QUIÉN ESTÁ NADANDO EN TODO MOMENTO Y COMPROBAR QUE NO FALTE NADIE. ASIMISMO, SERÁ RESPONSABLE DE LAS BOYAS DE SU EQUIPO.
- ✓ SE REALIZARÁN EL NÚMERO DE RELEVOS NECESARIOS EN CADA EQUIPO.
- ✓ ES OBLIGATORIO LANZARSE CORRECTA Y ORDENADAMENTE DESDE EL BARCO. ¡SIEMPRE POR PROA Y/O POPA Y NUNCA DE CABEZA!
- ✓ EN CASO DE EMERGENCIA EN EL MAR: AVISAR A LOS COMPAÑEROS DE RELEVO, COGERSE A LA BOYA Y BALANCEAR EL BRAZO FUERA DEL AGUA PARA SER VISTO POR LAS EMBARCACIONES DE APOYO. CONSERVAR LA CALMA, LA AYUDA ESTARÁ EN CAMINO.
- ✓ EN CASO DE RELEVO LEVANTAREMOS EL BRAZO FIRME HACIA ARRIBA SIN BALANCEARLO.
- ✓ ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO LANZAR BASURA O CUALQUIER OTRO OBJETO AL MAR.
- ✓ ESTÁ **PROHIBIDO FUMAR DENTRO DE LAS INSTALACIONES DEL INSTITUTO Y DENTRO DE LAS EMBARCACIONES.**

- ✓ EL NADADOR QUE ESTÉ TOMANDO ALGÚN TIPO DE MEDICAMENTO LO TRAERÁ CONSIGO. LA ORGANIZACIÓN NO SERÁ RESPONSABLE DE SUMINISTRÁRSELO.
- ✓ SI EL NADADOR SABE QUE ES PROPENSO AL MAREO DENTRO DE UNA EMBARCACIÓN, SERÁ RESPONSABLE DE LLEVAR CONSIGO EL MEDICAMENTO QUE LO EVITE. **LA ORGANIZACIÓN SÓLO SUMINISTRARÁ ESTE TIPO DE MEDICAMENTOS EN CASOS DE EMERGENCIA.**
- ✓ SE RECOMIENDA EL USO DE VASELINA PARA EVITAR POSIBLES QUEMADURAS AL NADAR
- ✓ RECOMENDACIONES:
 - NADAR SIEMPRE CON GAFAS PARA VER SI HAY MEDUSAS Y ASÍ PODER ESQUIVARLAS. SE PODRÁ ADQUIRIR EL NUEVO TRAJE ANTIMEDUSAS PARA NADAR CON MÁS SEGURIDAD
 - UTILIZAR CREMAS DE ALTA PROTECCIÓN Y VASELINA EN ZONAS DE ROCE
 - EVITAR NADAR JUSTO DESPUÉS DE COMER
 - HIDRATARSE BIEN
 - REALIZAR ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE NADAR
 - LLEVAR AL BARCO LO MÍNIMO EN MOCHILAS AGRUPÁNDOLAS SIEMPRE POR EQUIPOS.

POR FAVOR, RESPETAD SIEMPRE Y EN TODO MOMENTO LAS INDICACIONES DE LOS SOCORRISTAS Y ORGANIZADORES, PUES ELLOS TIENEN LA ÚLTIMA PALABRA.

¡GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN!