

Dicas para o Remador(a) da **REGATA 4K**

REMADOR(A):

- 1- Leia o Regulamento da REGATA 4K. “Nossa viagem fica muito mais empolgante quando conhecemos os detalhes do caminho”.
- Antes de sair de casa certifique-se que se alimentou corretamente, de que está hidratado, com roupa adequada e seu uniforme, e com aquela expectativa de Regata 😊
- Chegue ao seu clube com uma a duas horas de antecedência do horário de sua prova. Nós Treinadores, além de controlarmos o vento da Raia também aceleramos o tempo nos dias de Regata, pode crer que o tempo passa mais rápido nestes dias.
- Uma vez no clube confirme com seu Treinador:
 - O horário de sua prova e o seu número de largada.
 - Os itens de seu barco como finca-pés, cordinha de finca pés, trilhos, carrinho, forqueta, bolinha de proa, remos, punho, anel e chumaceira.
 - Ajuste seu uniforme de acordo com o seu clube, camiseta por dentro da bermuda para não enroscar no carrinho, meias, óculos solares com cordinha, boné e protetor solar.
- Entre 1h e 20 min antes da sua prova, aqueça por pelo menos 20 minutos no Remoergometro.
- Antes de descer o barco para o pontão, verifique se o número de identificação está fixado em suas costas, se seu barco possui bolinha de proa e cordinha de finca-pés.
- No caso da REGATA 4K a largada é logo ali perto do pontão, portanto 15 a 10 minutos antes do seu horário de largada desça seus remos e barco, apresente-se a arbitragem.
- No Pontão de embarque haverá um Arbitro de controle que irá conferir:
 - Seu numero de identificação e nome.
 - Itens de segurança obrigatórios em seu barco (cordinha de finca-pes & bolinha de proa)
 - Confirmar a sua participação na prova e autorizar seu embarque rápido.
- Você deve se dirigir para a largada, logo ali pertinho, em frente a rampa do BAND.
- Na REGATA 4K o Remador deve estar na posição de largada 1 a 2 minutos antes do horário previsto para sua prova.
- Uma vez posicionados em sua raia, o Arbitro alinhador irá alinha-lo, pedindo para que reme um pouco avante ou a ré. Esta remada deve ser somente um toque leve, treine isto com seu Treinador.
- Após seu rápido alinhamento o Arbitro diz: “Atenção! Sai!”
- Durante o trajeto os barcos mais lentos devem sair para bombordo, para o lado da margem, para dar passagem aos barcos mais rápidos e ambos nunca devem navegar pela Raia 4.
- Atenção com as Boias de retorno! Temos 2 boias em cada cabeceira da Raia. A 1ª boia e menor, e indica que faltam alguns metros para virada. A 2ª boia e maior, e deve ser contornada durante para o retorno.
- A chegada sera na linha dos 1250 metros, em frente a garagem do CEPEUSP.

- Após a chegada se direcione com tranquilidade ao pontão, realize o desembarque com agilidade e deixe para conversar quando estiver fora do pontão. Desta forma não atrapalhamos os demais 150 amigos remadores que também estarão remado conosco.
- Qualquer solicitação que deseje fazer sobre a REGATA 4K, deve ser realizada por meio de seu Treinador.
- Resultados e fotos da REGATA 4K você vai encontra em <https://raiaolimpicaderemo.com.br>

Boas Remadas e nos vemos na REGATA 4K!

Equipe Técnica do C.R.Bandeirante