



REGRAS GERAIS DE ORIENTAÇÃO PARA SEGURANÇA DOS TRIATLETAS NA ETAPA DE NATAÇÃO DO CAMPEONATO FETRIAL DE TRIATHLON ALAGOANO.

Antes de iniciar a etapa aquática

- A natação é parte fundamental de qualquer esporte aquático e dela depende diretamente a sobrevivência do triatletas, mesmo que a prova tenha algum tipo de flutuador ou embarcação não se inscreva se não souber nadar ou não se sinta seguro;
- Verifique se o equipamento da prova está em boas condições para a prática.
- Pergunte a uma pessoa com maior experiência se aquele local é adequado para o seu nível de experiência.
- Não pratique se estiver doente, com gripe ou qualquer mal estar fora do usual. Um simples resfriado que não lhe permita compensar o ouvido médio ao passar por baixo da onda, pode romper um tímpano e levar a desorientação dentro da água, e ocasionalmente levar a morte por afogamento.
- Faça um bom alongamento de todos os músculos
- Faça refeições leves antes de nadar e ingira bastante líquido.
- Observe as condições do ambiente como vento, temperatura da água, direção do sol, e outros.
- Não vá além do seu potencial, observe bem até onde você pode ir e respeite suas limitações. • A técnica predomina sobre a força
- Não fique desapontado se sua atuação não for como você esperava, é natural que leve algum tempo para uma boa atuação e planejamento de prova. É comum o cansaço excessivo antes de finalizar a prova ou uma reserva de energia poupada. Você só aprende a medida certa após treinar muito.

Ao participar de competições ou treinos em águas abertas

- Consulta prévia da meteorologia sobre o local do treino ou prova pode adiantar alguns fatores importantes, tais como temperatura da água, mudanças climáticas, correntes, e outros.
- Chegue ao local do evento com pelo menos 1 hora de antecedência a largada, e procure se informar sobre as condições do local onde será realizada a prova a tempo de observar a corrente, temperatura da água, o fundo onde irá correr e outros aspectos locais para reduzir surpresas e condições adversas ou facilitadoras para a prova.
- Experimente um pouco o local da prova antes da largada.
- Dê início a uma boa sessão de alongamento e comece o aquecimento. Planeje o tempo necessário que você leva para aquecer de forma que ele termine a poucos minutos da largada.



Terminar muito tarde significa arriscar a perder a largada. Terminar muito cedo significa perder o aquecimento e largar cansado. É interessante nadar uns 100 a 300 metros como forma de relaxar, alongar e aquecer a musculatura antes da prova.

- Não se arrisque demais
- Observe com atenção as nuvens, a corrente no local, a direção do vento, a maré, e determine aproximadamente a distancia entre os dois pontos do circuito. Trace uma resultante vetorial imaginária destas forças para que você possa conhecer para onde a corrente o levará. Trace o melhor trajeto levando esta resultante em consideração. É comum ocorrer que o melhor trajeto a realizar não seja traçado por uma reta entre os pontos de largada e o de chegada. Nunca planeje nadar contra a corrente e sim lateralmente a ela ou a seu favor.
- Procure formar uma dupla com uma pessoa que tenha um ritmo de prova semelhante ao seu para realizar a prova, assim se algum problema ocorrer, você não estará só e um servirá de estímulo ao outro.

Na largada

a. Se posicione de forma que possa evitar atritos físicos com outros. Neste momento é comum o atropelamento. Tenha calma, pois a ansiedade desperdiça energia.

b. Procure se posicionar de acordo com o seu condicionamento físico e suas intenções:

Disputando as primeiras colocações:

Se pretender nadar junto com os triatletas mais fortes que irão ditar o ritmo da prova procure colocar-se à frente dos demais triatletas e junto daqueles que você já conhece como nadadores fortes.

Participante da prova:

Se, no entanto sua intenção é de apenas participar, posicione-se de maneira defensiva, escolhendo uma das extremidades ou a posição atrás do grupo, evitando a hora da largada. Aqui se encaixam também os nadadores de categoria Master que não estão disputando as primeiras colocações.

c. O momento da largada até os primeiros 200 m de natação é o momento de maior ocorrência de acidentes e devem ser os de maior atenção para o triatletas. Todos os triatletas estarão muito juntos e nesta hora e os acidentes com cotoveladas e pernadas acontecem e podem levar o triatletas a perda dos óculos, ou a lesões corporais que podem estragar a prova. Às vezes é melhor ceder espaço do que inutilizar a prova por algum trauma corporal. d. Ao entrar na água, procure escolher locais com menos pessoas, mas dentro da linha de estratégia do trajeto que você planejou.

• Inicie correndo na água, tomando cuidado com buracos na areia, com esbarrões de outros triatletas e com tropeços. Assim que a água atingir os joelhos corra levantando as pernas. Quando a água atingir o início da cintura prossiga mergulhando e subindo em seguida repetidamente



utilizando a técnica tipo “golfinho”. Comece a nadar apenas quando a água estiver a acima da cintura.

- Cuidado com as braçadas e pernadas de outros competidores, elas podem provocar traumas e perdas súbitas de consciência.

No percurso

- Durante o percurso o número de acidentes é sensivelmente menor. O local de maior conflito é o contorno das boias quando todos os triatletas literalmente se espremem para fazer uma boa passagem, cuidado neste momento.

- Nade inicialmente solto, sem desespero e relaxado os primeiros 100 a 300 m, e comece então a imprimir o ritmo de prova para o qual você treinou. Não se preocupe com os afobados, a maioria gasta a maior parte de sua energia no início da prova e, portanto se você estiver treinado irá passá-lo em breve.

- Levante a cabeça frontalmente, e visualize a cada 5 a 8 braçadas o seu ponto marcado em terra, para não perder a direção. Se você estiver em dupla alterne a vez com o outro para reduzir o desgaste físico.

- Nade sempre na direção e próximo as boias sinalizadoras do percurso

Na chegada

- A chegada geralmente é um período de menor risco de acidentes, pois a distancia entre os competidores é maior. No entanto é comum certa tonteira ou desorientação ao passar na posição horizontal a vertical. O treinamento reduz esta sensação.

- Planeje sua saída pelo local com o maior número de ondas.

- Procure pegar uma onda, sempre vigiando as ondulações. As ondulações te ajudarão a chegar à areia mais rapidamente.

- Evite pegar onda, caso não saiba como fazer afunde e deixe-a passar em posição com os pés voltados para ela e a cabeça em direção a praia.