



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

Checklist (Uso do Nadador)

- a) As taxas de natação;
- b) O formulário de inscrição:
 - i. deve ser assinado por todos os membros da equipe do revezamento;
 - ii. menores de 18 anos devem ter o formulário devidamente assinado pelo pai ou tutor;
 - iii. Um número de contato de emergência deverá ser informado. O contato deverá estar disponível em terra no dia/noite do nado;
- c) Os formulários médicos devem ser preenchidos nas seções de A e B;
 - i. válido para o ano da sua travessia;
- d) Os formulários devem ser devidamente preenchido;
- e) Certificado de nado com 06 horas em caso da modalidade solo;
 - Certificado de nado com 02 horas de natação para cada membro da equipe de revezamento;
- i) Certifique-se que ao apresentar os formulários todos estejam completos, caso contrário, a travessia não será registrada; e
- j) Recomenda-se que os dados dos seguros de cada atleta sejam descritos no formulário de registro (Nome da companhia: _____ e número do seguro: _____) – Não é obrigatório!

§ **Nota:** Se o atleta ou membro da equipe tiver menos de 18 anos de idade, certifique-se de que o pai ou responsável tenha assinado os formulários de adesão e do médico corretamente.

Boa travessia!



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

(por favor, preencha e mantenha este para seu uso próprio)

Na chegada ao seu hotel informar:

1. Ao Secretário da LPSA,
 2. Certifique-se de que o Secretário da LPSA tem o número de contato de emergência para o seu nado.
- Todos os que viajam com você sobre o nado devem dar os seus dados para a pessoa que você tem nomeado como seu contato de emergência central.
 - Por favor, solicite ao contato de emergência central para estar disponível durante a sua travessia.

Nadador _____

Número de registro _____

Telefone celular: _____

Nome do piloto: _____

Telefone: _____

Período da travessia: _____

Posição na lista da janela: _____

Hospedagem: _____

Telefone: _____

Os seus dados seguros: _____

Empresa e número de apólice _____

Equipe de suporte no barco escolta

a) _____

Telefone: _____

b) _____

Telefone: _____



LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

3) Questionário para auxílio ao nadador

Você usará: -

Touca (S) / (N) uma para reposição?

Óculos (S) / (N) um par para reposição?

Nariz-clip (S) / (N) uma para reposição?

Tampões (S) / (N) um par para reposição?

Bastão Luminoso (S) / (N) peças de reposição?

Toalha (S) / (N) peças para reposição?

Quanto ao seu plano alimentar?

Será que os integrantes de sua equipe entendem o seu plano alimentar e o seu padrão de alimentação?

Protetor solar à prova d'água, fator alto. (Para o seu corpo / pernas / etc :)

Vaselina, para partes do corpo que atritam!

Graxa (S) / (N)

Identidade ou Passaporte (as autoridades podem pedir isso a qualquer momento).

Raspar antes de seu mergulho: alguns dizem que sim e alguns dizem que não!

Gel? Se utilizado, diluir bem.

Eletrólito?

Remédio para enjoo? Você pode não precisar deles, mas e a sua equipe?

NOTA: O Observador tem a palavra final sobre a sua segurança.

Boa Travessia!!!!!!!!!!!!!!