



III AQUATLÓJOVE

CLUB NATACIÓ BARCELONA

03.10.20 - 9.00h

Guia de l'participant





PREGUNTES FREQUENTS

1. A quina hora he d'estar a la cua de la porta de la platja del Club Natació Barcelona?

Per la categoria *infantil* a les **08:25**

I per la categoria *cadet* a les **08:45**

Es permetrà un màxim d'un acompanyant adult responsable per cada participant.

Es prega puntualitat (ni tard ni aviat) per evitar aglomeracions.

És obligatori l'ús de mascareta i mantenir la distància de seguretat a la cua i durant tot l'esdeveniment.

L'organització no podrà donar un espai ni temps per a l'escalfament. En el cas de voler nedar o córrer ho haurà de fer cada un de forma autònoma i sota la seva pròpia responsabilitat abans d'arribar al recinte de la competició.

2. On es pot aparcat? Hi ha pàrquing al CNB?

El pàrquing del CNB és exclusiu per a socis/es. El pàrquing més proper està situat a la Plaça del Mar, a uns 200 metres abans d'arribar al CNB. Hi haurà tiquets descompte de 6€ les 3h. Caldrà comprar el tiquet a la recepció del CNB i després validar-lo en el caixer de el pàrquing abans d'utilitzar-lo per treure el vehicle.

APK2 Plaza del Mar (Passeig de Joan de Borbó, 78, 08003 Barcelona)

<https://goo.gl/maps/Ent9mJGozAfEyaVV7>

3. Què necessito portar el dia de la prova?

Enguany és obligatori que porteu el formulari de **Declaració Responsable** (COVID). En els següents links, tots els esportistes i acompanyants podran accedir i signar digitalment els formularis per després rebre'ls en Pdf en els vostres propis correus de l'movil i mostrar-los a l'organització. Aquesta operació s'ha de fer el mateix dia abans d'arribar a la competició. Recordeu que heu de portar la mascareta ben posada.

[Full consentiment majors d'edat](#)

[Full consentiment menors d'edat](#)

La federació deixarà un xip als participants que no en tinguin, deixant 20€ en dipòsit, que es retornarà a l'acabar la competició.

Tots els i les esportistes que hagin de recollir el xip, han de portar el seu propi "porta xip" (un elàstic).

Els participants s'hauran de rotular abans de realitzar el registre i pels seus propis mitjans, el braç esquerre i la cuixa dreta (de manera sempre visible), amb el número de dorsal assignat, que podrà consultar a la llista d'inscrits a la web de la federació. En cas d'un número de més d'un dígit, aquest número es té que rotular de forma vertical .

4. Què hauré de fer quan arribi a la prova?

Pel bon funcionament de la prova i per garantir les mesures de seguretat, seguiu els passos següents:

- Dirigir-se a la cua de la carpa de l'organització on es prendrà la temperatura.
- Mentre s'espera, a la cua, cal mantenir la distància de seguretat (2m)
- Mostreu a l'organització la Declaració Responsable (format PDF digital) per ser verificada.
- L'organització registrarà les dades de contacte del participant i l'acompanyant.
- Rebreu el XIP (només infantils que no en tinguin). Els cadets competiran amb el seu propi xip.



5. I un cop passat el control de l'organització què he de fer?

Dirigiu-vos a l'entrada del Box, els nostres voluntaris us guiaran.

Una vegada accediu al Box haureu de quedar-vos al vostre lloc assignat. Podran deixar les vostres motxilles sota de la cadira assignada.

L'organització us indicarà com i quan podreu accedir a la zona de sortida de la natació, que serà en format **Rolling Start** d'entre 1 i 2 participants.

6. Tindrè temps per escalfar?

Una vegada s'accedeixi al Box, els participants ja no podran sortir fins que ho indiqui l'organització.

Podreu utilitzar el vostre espai (davant de la seva cadira i mantenint la distància) per fer mobilitat articular i activació prèvia. En cas de voler escalfar a l'aigua abans de la prova o corre caldrà que ho feu abans de passar per la carpa de l'organització i fora de l'recinte de la competició.

7. Quina distància es recorre durant l'Aquatló?

La prova es comença amb el segment de natació amb una circuit de 500m en aigües obertes seguit d'un recorregut a peu de 2km (1 volta al circuit). Assegureu-vos de mirar el mapa dels circuits en el reglament ja que per mantenir les mesures de seguretat, aquest any **no serà possible fer el Briefing**.

8. Quina és la distància de seguretat que caldrà respectar durant la competició?

La distància de seguretat exigida és de 10m corrent. El nombre de participants, les sortides de Rolling Start i el recorregut a una única volta posen les fan possible respectar aquestes distàncies.

9. Què he de fer al creuar la meta?

a. Agafar la mascareta i posar-se-la correctament.

b. Agafar la medalla que estarà en una bosseta de plàstic individual.

c. Dirigir-me a la zona d'entrada a box quan s'obri a partir de les 9.30h vigilant sempre de mantenir la distància de seguretat a la cua i no interrompre la carrera dels altres competidors.

10. Final de la competició

Els trofeus i premis a les tres primeres i els tres primers de cada categoria no es realitzaran amb una cerimònia tradicional, sinó que es lliuraran al box on els participants romandran amb mascareta i en el seu cadira situada sempre amb la distància de seguretat mínima de 2m.

Es prega a tots els participants que un cop retirades les seves pertinences de box, desallotgin progressivament el recinte per evitar aglomeracions i sempre amb la distància de seguretat.

11. Sortejos

De la mateixa manera, esperant cada un amb el seu mascareta i en la seva cadira a 2 m de distància, hi haurà un ràpid sorteig d'un val per a un pastís del nostre patrocinador Escribà entre els presents.