

**1° nuotata "SBRACCIANDO A BAVENO" 06 AGOSTO 2016****Modulo di iscrizione**

Cognome :	_____	Nome :	_____		
Nato a :	_____	il :	___ / ___ / ___		
Residente a :	_____	cap :	_____	prov :	_____
Indirizzo :	_____	telefono :	_____		
e - mail :	_____	@	_____		
voglio iscrivermi per la 2 KM _____ 4 KM _____ squadra di appartenenza _____					

Dichiara sotto la propria responsabilità di essere in buona salute, di essere un'abile nuotatore e di essere comunque fisicamente idoneo a partecipare alla "1° NUOTATA "SBRACCIANDO A BAVENO" nuotata non competitiva che si svolgerà sabato 06 agosto 2016 dalla spiaggia di Villa Fedora di Baveno (NO).

Il sottoscritto nel dichiarare che tutte le informazioni ed i dati forniti sono veritieri, solleva da ogni responsabilità civile e penale gli organizzatori della manifestazione per qualsiasi danno materiale, fisico, morale, diretto o indiretto che possa derivargli da eventuali incidenti prima, durante e dopo la Nuotata.

Prende atto, che gli organizzatori si riservano a loro insindacabile giudizio di limitare il numero dei partecipanti e di escludere dalla partecipazione uno o più iscritti. Con l'iscrizione alla manifestazione si dà il consenso al trattamento dei dati, sopra dichiarati, per l'utilizzo della manifestazione in virtù della legge sulla tutela della privacy (legge 675 del 30-12-1996).

In fede : ___ / ___ / 2016

(firma leggibile)

Per i partecipanti minorenni (sotto i 18 anni compiuti) aventi 14 anni compiuti oppure 12 compiuti se in possesso di licenza agonistica è fatto obbligo il consenso con l'apposizione di due firme (partecipante e un genitore) e la presenza alla manifestazione di uno dei genitori.

Il sottoscritto : _____ nato a _____

il : ___ / ___ / ___ **genitore di :** _____

Prendo atto, accetto tutto quanto sopra dichiarato ed acconsento sotto la mia responsabilità che mio figlio/a partecipi alla manifestazione.

In fede : ___ / ___ / 2016

(firma leggibile)

REGOLAMENTO:

- Costo iscrizione: **25.00€ fino al 23 luglio 2016, 30.00€ dal 24 luglio al 06 agosto.**
- Il versamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario:
causale: "SBRACCIANDO A BAVENO 2016"
IBAN: IT65L0503545540222570665452
INTESTATO A: NATATIO MASTER TEAM asd - Corte dei Calderai 1 - 28100 Novara
VENETO BANCA FILIALE DI OLEGGIO (NO)
- Pacco gara: sling bag HEAD, integratore ETHICSPORT, maglietta ricordo della manifestazione.
- Cauzione di € 5,00 alla consegna della boa che deve essere restituita alla fine della gara.
- Tutti i partecipanti dovranno presentare un documento di identità e una copia del versamento della quota d'iscrizione al ritiro del pacco gara.
- Obbligatorio il certificato medico per attività non agonistica per la 2Km e agonistica per la 4Km.
- L'organizzazione, considera con l'iscrizione, l'idoneità fisica del partecipante secondo la normativa di legge prevista dal D.P.R. del 28/02/83 sulla tutela sanitaria per le attività non competitive.
- Il limite dei partecipanti è di 250, ma l'organizzazione si riserva la possibilità di modificarne il numero.
- Il tempo massimo concesso è di 120 minuti per la 4 Km e 90 per la 2 Km, tempo oltre il quale il nuotatore sarà recuperato dai mezzi delle imbarcazioni di supporto.
- È consentito l'utilizzo di mute in neoprene.
- È consentito l'uso di pinne e salvagente per i partecipanti diversamente abili.
- Il percorso sarà debitamente segnalato con grandi boe galleggianti.
- È prevista, durante la Traversata, l'assistenza su natanti di medici, sommozzatori e personale specializzato in soccorsi.
- Gli Atleti dovranno essere muniti della boa individuale di sicurezza fornita alla partenza dall'Organizzatore unita al corpo da una fettuccia; coloro che arriveranno al traguardo privi della suddetta boa saranno considerati estranei alla manifestazione.
- Ritiro pacco gara: sabato 06 agosto 2016 presso il gazebo installato a Villa Fedora di Baveno dalle 08.00 alle 09.30, oppure presso il negozio "ACQUASTORE" di Oleggio (NO) a partire da sabato 30 luglio.
- Le iscrizioni si possono effettuare compilando il modulo di iscrizione e inviandolo a nata.acque.libere@gmail.com oppure consegnandolo a Sergio Brusati presso il negozio "ACQUASTORE" di Oleggio (NO).
- Inizio traversate ore 11.00.
- L'organizzatore declina ogni responsabilità per eventuali danni e o furti all'interno del parco di Villa Fedora.
- In caso di mancata svolgimento per pessime condizioni atmosferiche o per altre gravi cause, la quota d'iscrizione non verrà restituita.
- La manifestazione NON È AGONISTICA NÉ COMPETITIVA ed è organizzata per puro spirito di divertimento.
- All'arrivo sarà predisposto un pasta party per tutti gli atleti e saranno consegnati i premi stabiliti dall'Organizzazione.
- Per le iscrizioni dei Gruppi, società sportive, gruppi di amici, ecc, si accetta ricevuta cumulativa delle quote.

CONSIGLI UTILI PER I PARTECIPANTI:

- Prepararsi adeguatamente, nuotando in piscina per una sessantina di vasche o provando il nuoto in acque libere per almeno 30 / 40 min.
- Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara.
- Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.
- Il pallone di sicurezza va legato in vita e tenuto ad una distanza di circa 1 metro dal corpo, evitando di usare il pallone come salvagente, poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed impedisce l'avanzamento.
- In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.
- Eventuale richiesta di soccorso in acqua, rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.