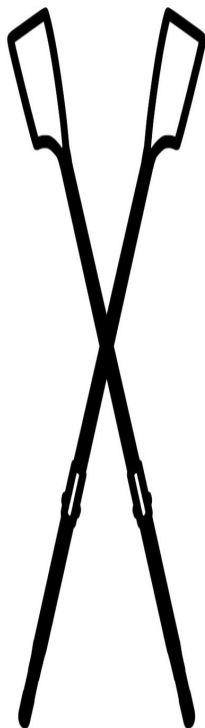


## Piccola guida per i regatanti

Dopo tante ore di allenamento è giunta l'ora delle regate. La partecipazione alle stesse però non consiste solamente nel percorrere il percorso nel minor tempo possibile. E siccome non sono solo sull'acqua, ci sono alcuni punti importanti che vanno tenuti in debita considerazione:



1. Devo conoscere bene le **regole di circolazione** sull'acqua. All'occorrenza cerco di identificare le varie zone dalla riva (senso di circolazione, zona di riscaldamento, zone vietate, ecc.).
2. Preparando l'imbarcazione mi **assicuro che tutto sia conforme alle prescrizioni di sicurezza** (pallina della prua, cinturini per i talloni, il nuovo meccanismo con apertura a strappo per aprire le scarpe con una mano sola, ecc.).
3. Orgoglioso di rappresentare i colori della mia società, mi assicuro che **tutta la squadra sia vestita in modo uniforme**, e ciò in tutti dettagli.
4. Sarebbe spiacevole perdere la gara per motivi di cronometro. Conosco l'orario di **partenza della mia gara** e so **quale corsia** devo percorrere. Inoltre so chi sono i miei avversari (spesso ci sono ancora cambiamenti il giorno stesso della regata, perciò verifico ancora tutto prima di lasciare il pontile).
5. Sono concentrato e sempre un po' teso quando sono sull'acqua. Per evitare lo stress, **sono pronto nella zona di partenza da 10 a 5 minuti prima del via alla gara**.
6. Qui, **mi attengo strettamente agli ordini dei giudici arbitri (starter, allineatore, giudice di percorso)**; se non capisco qualcosa, chiedo. Attenzione, è la **bandiera rossa** che attesta la partenza, non il «GO» !
7. Durante la gara conta solamente la mia prestazione. **Remando diritto** evito di sciupare energie in manovre inutili, però...
8. ...siccome a volte non posso controllare tutto, **reagisco immediatamente alle avvertenze del giudice**. Se mi richiama, significa pericolo imminente. Il suo compito è di garantire la sicurezza di tutti i partecipanti come pure di equamente assicurare la possibilità di vincere a tutti gli equipaggi.
9. **Se non ci sono preoccupazioni particolari concernenti la mia gara e ho traversato la linea d'arrivo, so che sono riuscito a «dare tutto» e dimostrare la miglior prestazione possibile.**
10. Se però ho l'impressione che la mia gara non si sia svolta correttamente o se voglio contestare una decisione del giudice, posso segnalarlo subito dopo aver passato la linea d'arrivo alzando una mano. Anche più tardi, se dovessi essere insoddisfatto dell'esito della mia gara, dopo essere tornato a riva, posso chiedere al mio allenatore di depositare un protesto presso il presidente della giuria.