



## LEME TO PONTAL SWIMMING ASSOCIATION

### Checklist (Uso do Nadador)

- a)  As taxas de natação estão pagas;
- b)  O formulário de registro foi enviado para o email da LPSA:
  - 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)  O atestado médico foi enviado para o email da LPSA;
  - i. válido para o ano da sua travessia;
- d)  O termo de responsabilidade foi enviado para o email da LPSA;
- 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;
- f)  A hospedagem está confirmada;
- g)  Os itens do plano alimentar estão organizados e devidamente separados;
- h)  Existe cobertura de segura de vida ou contra acidentes – Não é obrigatório!
- i)  O bastão luminoso (páginas 15, 19 ou 22 do regulamento) para o nado noturno.

**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!!!!!!!!!!!!!!***