



29 VIERNES NOV

INAUGURACIÓN



30 SÁBADO NOV

SUP RACE



01 DOMINGO DIC

NATACIÓN



01 DOMINGO DIC

VA'A V6



DESAFÍO  
**AGUAS  
ABIERTAS**  
*de Atacama*

INVITA A COMPETIR POR LA



**Bahía Inglesa**

2024 • ATACAMA • CHILE

**BASES  
TÉCNICAS**

# CONTENIDOS

1. PRESENTACIÓN	03
2. DISCIPLINAS	09
2.1 STAND UP PADDLE	10
2.2 NATACIÓN	24
2.3 VA'A V6	32
3. INSCRIPCIÓN	37
4. PROGRAMA	39
5. CAMBIOS Y CANCELACIÓN	43
6. MEDIDAS DE SEGURIDAD	45
7. ANEXO	53



# 1. PRESENTACIÓN



## 1.1 DESCRIPCIÓN DEL EVENTO

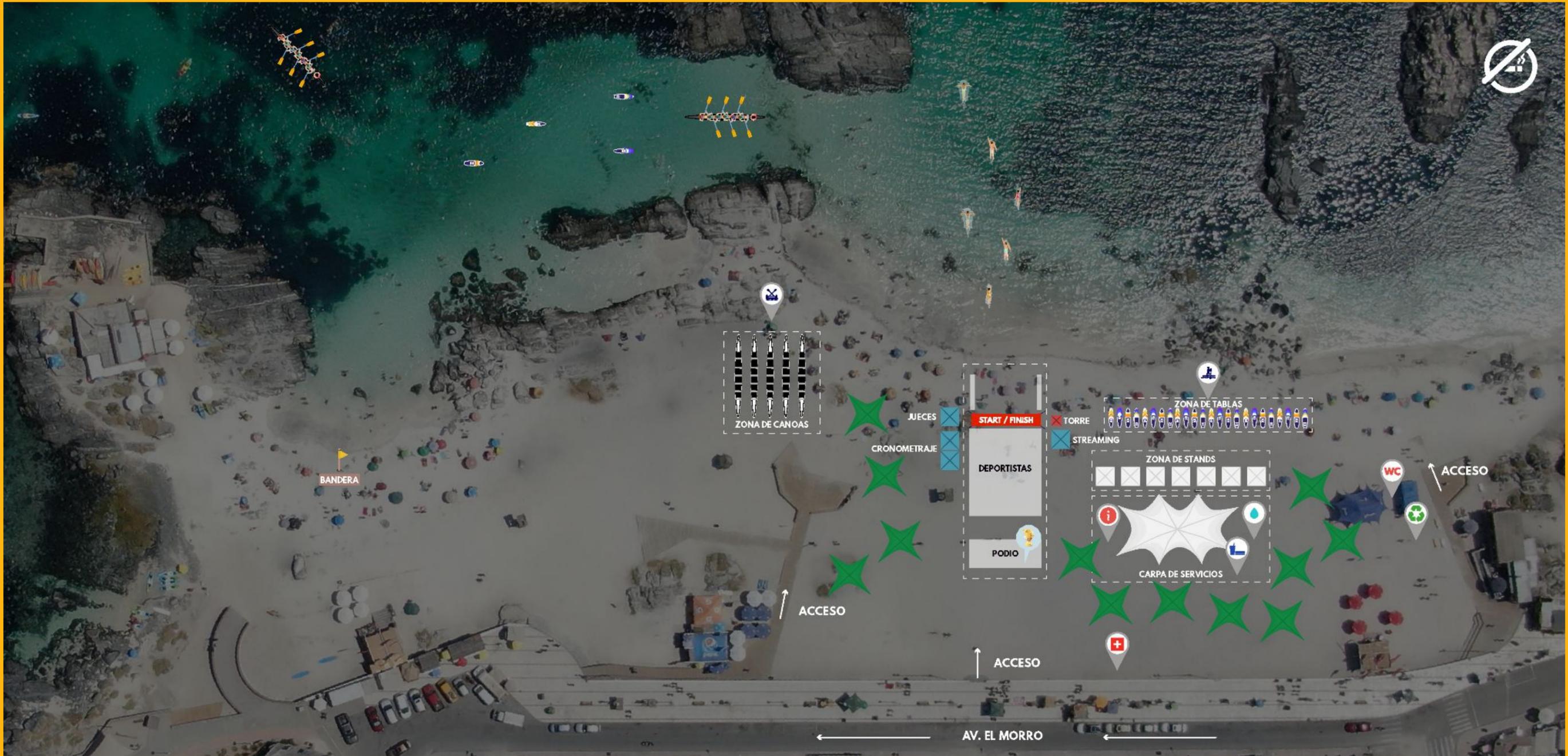
Es una iniciativa desarrollada con recursos del **Gobierno Regional de Atacama 2024**, aprobada por el **Consejo Regional** y ejecutada por la **ONG Atacama Limpia**, para relevar y fortalecer el deporte, y la vida sana en la Región de Atacama. Este evento deportivo de convocatoria nacional, se celebrará del **29 de noviembre al 1 de diciembre** de 2024. Reunirá a **300 deportistas** en tres disciplinas: **natación en aguas abiertas**, **Stand Up Paddle (SUP)** y, por primera vez en la región, **canoa polinésica**. Se espera la asistencia de aproximadamente **2,000 espectadores**.

**La Copa Bahía Inglesa** no solo es una competencia, sino una celebración del deporte en armonía con la naturaleza, destacando el bienestar físico, la inclusión y la protección del entorno costero. Esta competencia entregará, un **trofeo** en forma de cola de pez, que simboliza el esfuerzo y la dedicación de los y las deportistas. Además, a través de la **ONG Atacama Limpia**, se busca fomentar actividades sustentables y concientizar sobre la importancia de preservar los recursos naturales para garantizar la sostenibilidad de la práctica del deporte en el mar y el turismo deportivo en la región.



# 1.2 LAYOUT DEL EVENTO







## 1.2 ACCESOS

Contaremos con dos zonas de estacionamiento. Uno en frente a la playa “El Chuncho” y otro en Av. el Salvador con Av. Chañaral (con mayor capacidad).

Habrà una zona exclusiva de carga y descarga que estarà fiscalizada, en donde no podrán superar los **7 minutos** de detención.

Luego de descargar, deberás avanzar por Av. Chañaral para acceder al estacionamiento.

**No estará permitido el uso de otros lugares para estacionar.**





## 1.3 REQUISITOS GENERALES

- Contar con el nivel de experiencia adecuado que le permita completar la disciplina seleccionada en la inscripción.
- Tener un estado óptimo de salud para la realización de la actividad.
- Firmar formulario de **Deslinde de Responsabilidad**, con datos completos, fidedignos y firma del competidor(a) al momento de la acreditación.
- Ser mayor de edad o participar con autorización firmada por padre, madre o tutor legal.
- Haber realizado correctamente los pasos para su inscripción en los plazos correspondientes.
- Haber realizado correctamente su acreditación.
- La inscripción a cada categoría le da derecho al participante a competir en las 3 pruebas de la disciplina (sprint, técnico y larga distancia).



## **2. DISCIPLINAS DEPORTIVAS**



2.1

# SUP RACE

## Stand Up Paddle

0,2 K / 1,5 K / 3 K



La competencia consiste en 3 pruebas que se desarrollarán durante un día:

- 1. SUP sprint**
- 2. SUP técnico**
- 3. SUP maratón**

Los competidores y competidoras sumarán puntaje de acuerdo a la posición que obtengan en cada una de las pruebas.

Quien que obtenga el mayor puntaje acumulado, obtendrá la copa.

Se consideran los siguientes grupos etarios:

- **Copa Junior** (8 - 17 años)
- **Copa Amateur principal** (18 - 39 años)
- **Copa Máster** (40 años y más)
- **Copa Open Élite** (sin restricción de edad)

**Elite: tablas rígidas race**

**Junior, amateur y máster: tablas inflables sin restricción y rígidas all around hasta 13'9".**

Todas las copas se entregarán separadas por género masculino y femenino.



Los **puntajes** de cada prueba se darán de la siguiente manera:

POSICIÓN	PUNTOS
1º	16 puntos
2º	15 puntos
3º	14 puntos
4º	13 puntos
5º	12 puntos
6º	11 puntos
7º	10 puntos
8º	9 puntos
9º	8 puntos

POSICIÓN	PUNTOS
10º	7 puntos
11º	6 puntos
12º	5 puntos
13º	4 puntos
14º	3 puntos
15º	2 puntos
16º	1 puntos
DNF	0 puntos

### Copas a entregar

- Copa junior masculino
- Copa junior femenino
- Copa principal amateur masculino
- Copa principal amateur femenino
- Copa élite masculino
- Copa élite femenino
- Copa máster masculino
- Copa máster femenino

Utilizar **remo** de una sola pala.

Por seguridad, el **leash** debe estar amarrado al cuerpo durante todo el circuito de competencia, solo podrán quitárselo para salir del agua momentos antes de cruzar meta.



El competidor debe mantenerse de pie todo el tiempo mientras rema.

Se aplicará la regla de solo **5 remadas de rodillas** para mantener la continuidad. Al inicio de la competencia, si te caes al agua durante la misma o debido a las condiciones, podrás remar hasta 5 veces sobre tus rodillas antes de pararte.

**\*ELITE:** Cada competidor debe completar el recorrido de pie sobre su tabla, en caso que lo haga de rodillas, no recibirá puntuación.

Se permite que los competidores se arrodillen sobre su tabla para entrar o salir de la zona impacto de la rompiente, sin sobrepasar la regla de 5 remadas.

Los competidores podrán dejar su tabla en la orilla para correr a la línea de llegada con remo en mano.

Se debe cruzar de pie de forma obligatoria la línea de llegada con remo en mano. Para prevenir accidentes, se descalificará a cualquier competidor que crucen la meta con saltos o caídas.

No se permiten elementos adicionales como motores, aletas, dispositivos de captura de viento, etc. Ninguno que otorgue propulsión artificial.



La numeración de cada competidor(a) estará en su peto, el cual deberá usar obligatoriamente.

Los y las competidoras deberán seguir el recorrido preestablecido para ser monitoreados por los oficiales y personal de rescate.

La prueba se considerará lograda, si cumple con los tiempos máximos que se indican a continuación:

<b>COPA PRINCIPAL AMATEUR</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>TIEMPO MÁX.</b>
SUP maratón	3 K	60 mins
SUP técnico	1,5 K	30 mins
SUP sprint	200 mts.	10 mins

<b>COPA JUNIOR</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>TIEMPO MÁX.</b>
SUP maratón	1 K	60 mins
SUP técnico	500 mts.	30 mins
SUP sprint	100 mts.	10 mins

<b>COPA ÉLITE</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>TIEMPO MÁX.</b>
SUP maratón	3 K	60 mins
SUP técnico	1,5 K	30 mins
SUP sprint	200 mts.	10 mins

<b>COPA MÁSTER</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>TIEMPO MÁX.</b>
SUP maratón	3 K	60 mins
SUP técnico	1,5 K.	30 mins
SUP sprint	200 mts.	10 mins



Las carreras de sprint serán de la siguiente manera:

- En caso de contar con 9-16 competidores, se realizarán 2 heat en primera ronda y una final.
- En caso de hasta 8 competidores, se realizará 1 heat que será la final.

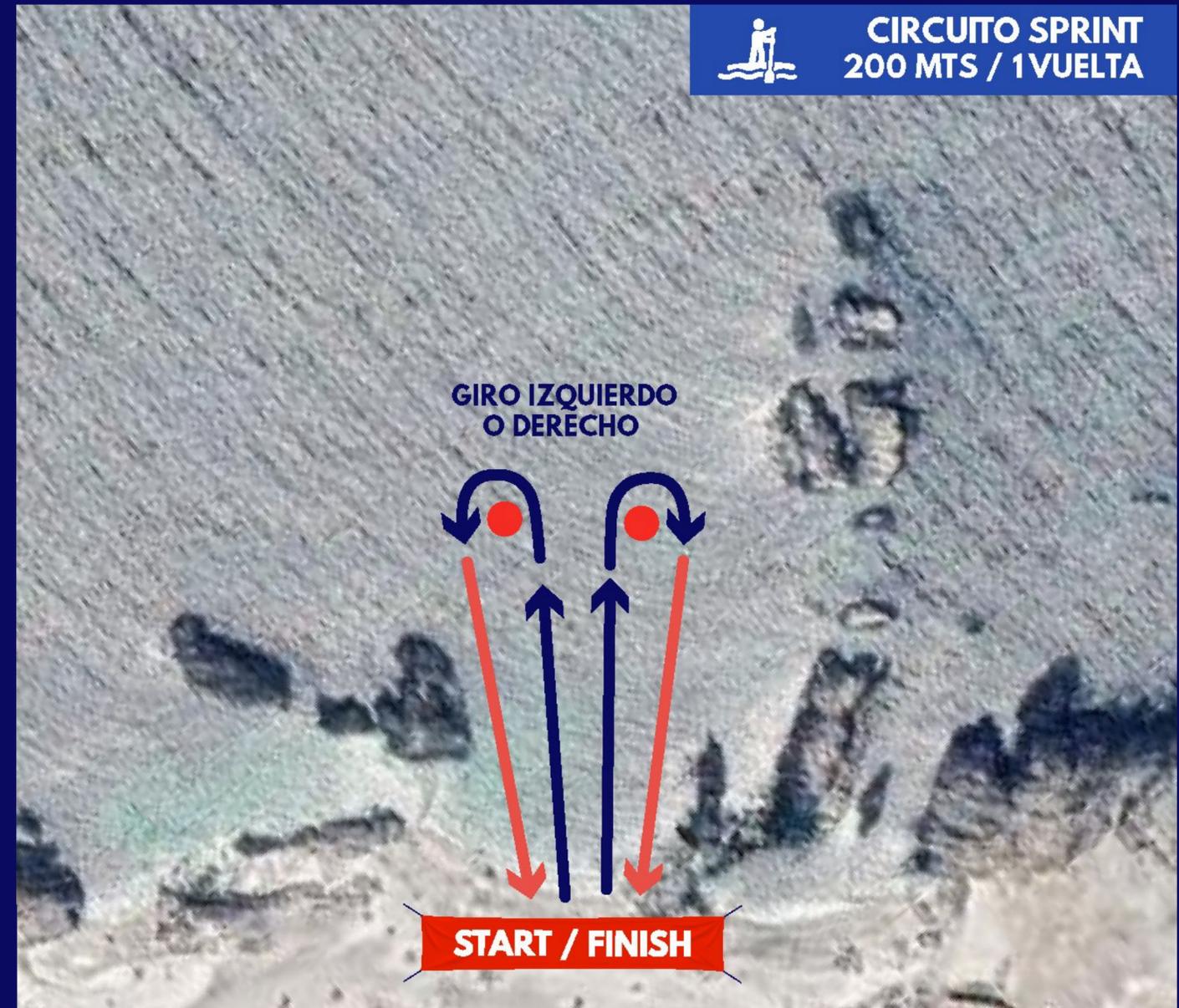


## CIRCUITO SPRINT 200 MTS

La prueba de SUP sprint de 200 mts. consiste en realizar 1 tramo de 100 mts. hasta llegar al punto de giro. Los competidores pueden elegir girar por cualquiera de las dos boyas (izquierda o derecha) para recorrer los 100 mts. restantes hasta la playa.

- Entrada por la playa (beach start).
- Giro (el competidor elige el lado que más le acomode).
- Salida por la playa con remo en la mano hasta la línea de llegada.

\*Para la categoría junior el circuito es de 100 mts.





## CIRCUITO SPRINT JUNIOR 100 MTS

La prueba de SUP sprint de 100 mts. se desarrolla de la siguiente manera:

- Entrada por la playa (beach start).
- Giro (el competidor elige el lado que más le acomode).
- Salida por la playa con remo en la mano hasta la línea de llegada.





## CIRCUITO TÉCNICO 1.5 K

La prueba SUP técnico 1.5K consiste en realizar **3 VUELTAS DE 500 mts.**

- Entrada por playa (beach start).
- Primera vuelta, entrada directo la boya 1 y girar por hombro izquierdo.
- Giro por hombro izquierdo en boya 2.
- Porteo con tabla y remo en la mano en playa en bandera.
- Entrada nuevamente al agua
- Giro por hombro derecho en boya 3.

- Giro por hombro izquierdo en boya 4.
- Última vuelta, giro por hombro derecho en boya 4 para salir.

\*Junior una sola vuelta de 500 mts.



# CIRCUITO JUNIOR TÉCNICO 1.5 K



**CIRCUITO TÉCNICO**  
1,5 K / 3 VUELTAS

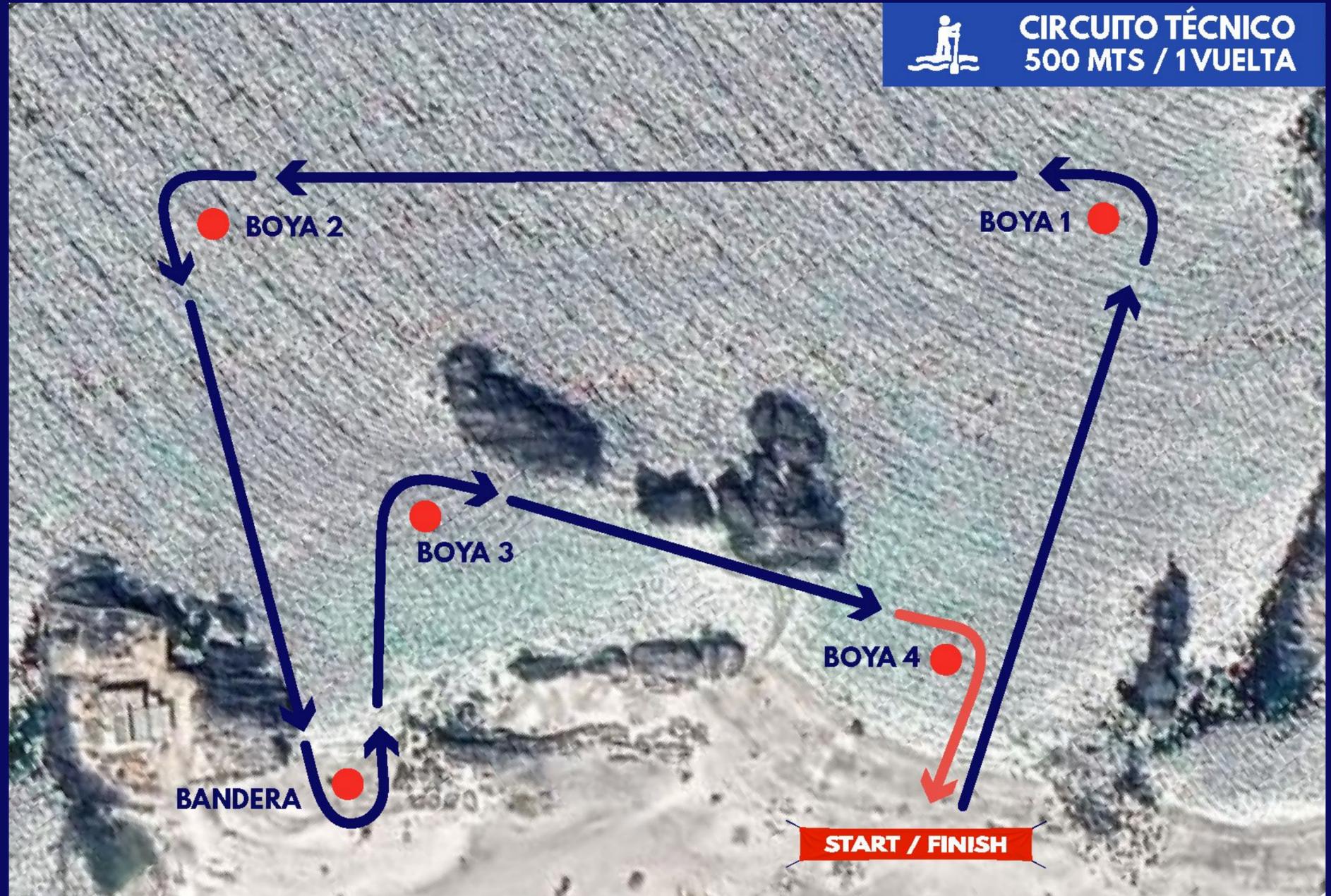




# CIRCUITO TÉCNICO JUNIOR 500 MTS.



CIRCUITO TÉCNICO  
500 MTS / 1 VUELTA





## CIRCUITO MARATÓN 3 K

La prueba SUP maratón consiste en un recorrido de 3K, de la siguiente manera:

- Ingreso al agua y giro en boya 1 por hombro derecho
- Segundo giro en boya 2 hombro izquierdo
- Tercer giro en boya 3 hombro izquierdo
- Cuarto giro en boya 4 hombro izquierdo
- Quinto giro en boya 1 hombro derecho
- Salida a la meta con el remo en la mano

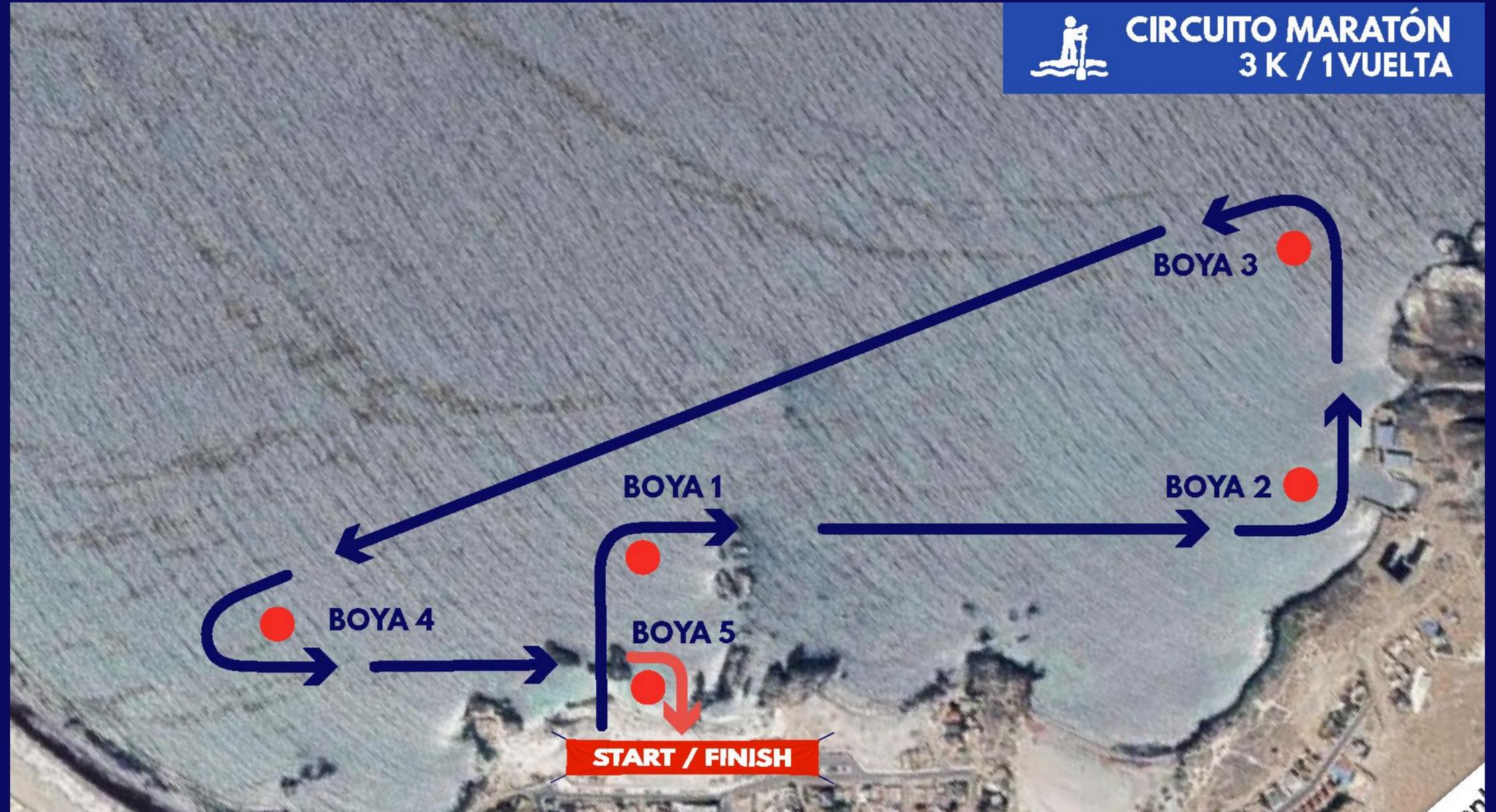
\*Junior recorrido de 1 K.



# CIRCUITO MARATÓN 3 K

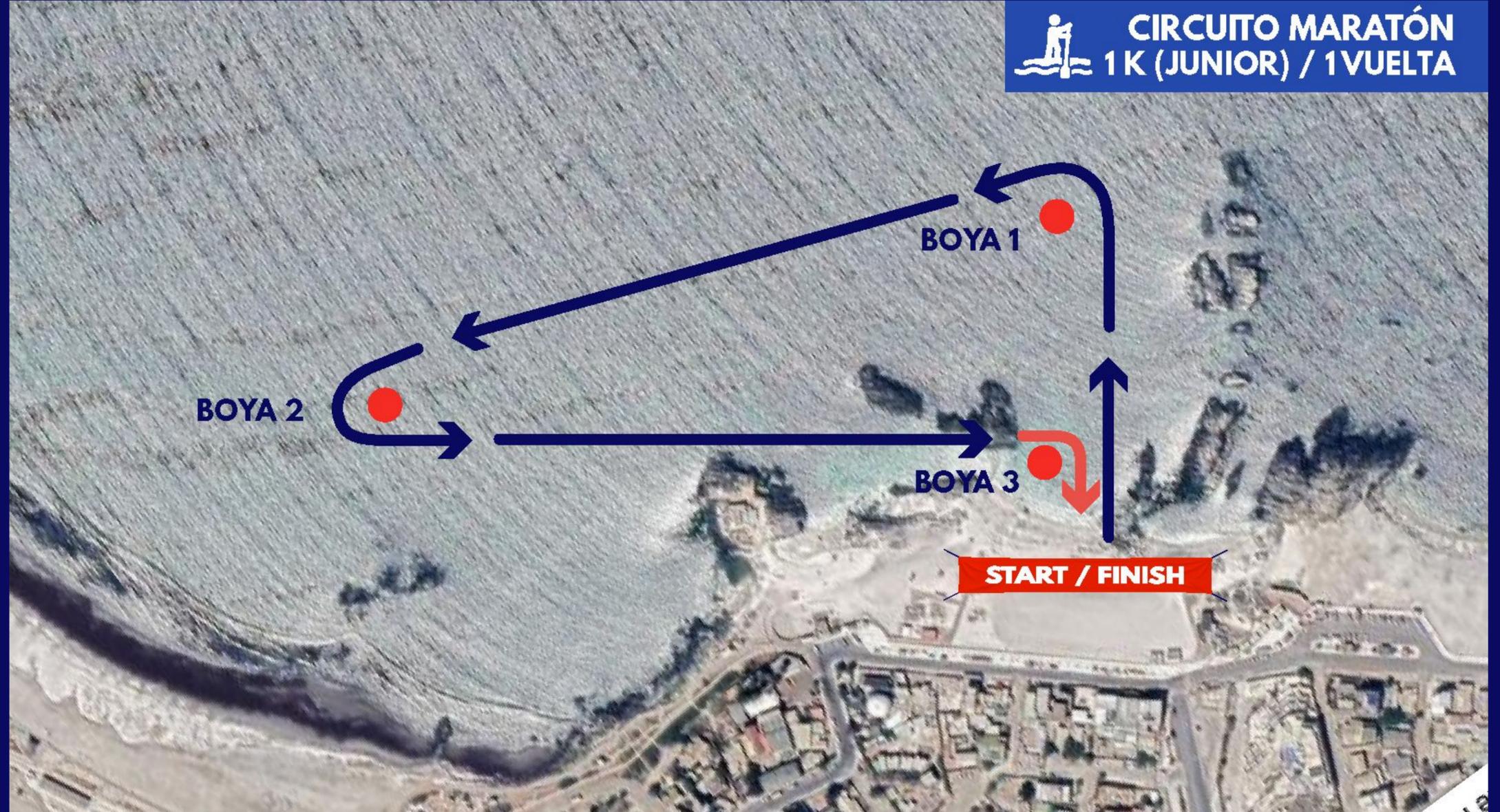


## CIRCUITO MARATÓN 3 K / 1 VUELTA





# CIRCUITO JUNIOR MARATÓN 1 K





2.2

# NATACIÓN

Aguas Abiertas

0,1K / 0,5K / 1,5K



La competencia de natación consiste en tres pruebas que se desarrollarán durante un día:

- **Natación 100 mts.**
- **Natación 500 mts**
- **Natación 1.5K**

Los competidores y competidoras sumarán puntaje de acuerdo a la posición que obtengan.

La persona que obtenga el mayor puntaje sumando las tres pruebas, será ganador/a.

Las categorías disponibles para natación son:

- **Infantil (8 - 12 años)**

- **Junior (13 - 17 años)**
- **Principal (18 - 39 años)**
- **Máster (40 años y más)**

Separados por género masculino y femenino.



Los puntajes de cada prueba se darán de la siguiente manera:

POSICIÓN	PUNTOS
1º	16 puntos
2º	15 puntos
3º	14 puntos
4º	13 puntos
5º	12 puntos
6º	11 puntos
7º	10 puntos
8º	9 puntos
9º	8 puntos

POSICIÓN	PUNTOS
10º	7 puntos
11º	6 puntos
12º	5 puntos
13º	4 puntos
14º	3 puntos
15º	2 puntos
16º	1 puntos
DNF	0 puntos

Para las pruebas de natación, el uso de gorra y lentes será obligatorio. Por tu seguridad, sugerimos utilizar traje de neopreno.

La boya de seguridad es optativa.

No será permitido el uso de artículos de propulsión artificial.



Los competidores deberán seguir el recorrido pre establecido para ser monitoreados por los oficiales y personal de rescate.

La categoría seleccionada por el o la participante, se considerará lograda (teniendo acceso a su medalla), si cumple con los tiempos máximos que se indican a continuación:

COPA INFANTIL	DISTANCIA	TIEMPO MÁX.
Natación	500 mts.	45 mins
Natación	50 mts.	10 mins

COPA JUNIOR	DISTANCIA	TIEMPO MÁX.
Natación	1,5 K	60 mins
Natación	500 mts.	30 mins
Natación	50 mts.	5 mins

COPA PRINCIPAL	DISTANCIA	TIEMPO MÁX.
Natación	1,5 K	60 mins
Natación	500 mts.	30 mins
Natación	100 mts.	5 mins

COPA MÁSTER	DISTANCIA	TIEMPO MÁX.
Natación	1,5 K	60 mins
Natación	500 mts.	30 mins
Natación	100 mts.	5 mins



## CIRCUITO 100 MTS.

El circuito de 100 mts. se completa con 1 vuelta a la boya 1.

- Entrada por playa
- Giro por hombro izquierdo en boya 1
- Salida por playa hasta la meta.

\*Junior recorrido de 50 mts.





## CIRCUITO 50 MTS.

El circuito de 50 mts. se completa con 1 vuelta a la boya 1.

- Entrada por playa
- Giro por hombro izquierdo en boya 1
- Salida por playa hasta la meta.

\*Junior recorrido de 50 mts.





## CIRCUITO 500 MTS.

El circuito de 500 mts se completa de la siguiente manera:

- Entrada por playa
- Giro hombro izquierdo en boya 1
- Giro hombro izquierdo en boya 2
- Salida por playa y giro hombro izquierdo en bandera.
- Entrada por playa y giro hombro derecho en boya 3.
- Giro hombro derecho en boya 4
- Salida hasta la meta.





## CIRCUITO 1.5 K

El circuito de 1.5K. se completa con 1 vuelta.

### Boyas del circuito 1.5K.

- Entrada por playa
- Giro hombro izquierdo en boya 1
- Giro hombro izquierdo en boya 2
- Giro hombro izquierdo en boya 3
- Giro hombro derecho en boya 4
- Salida por playa hasta la meta.





2.3

# VA'A V6

## Canoa Polinésica

1K / 14K



Para la disciplina VA'A V6 no se consideran grupos etarios (categoria unica);

Genero: Equipo mixto de 6 competidores más 4 suplentes como máximo (5 masculino y 5 femenino).

La competencia consiste en dos pruebas:

1. **VA'A V6 Sprint 1K**
2. **VA'A V6 Maraton 14K**

Donde, equipos sumarán puntaje de acuerdo a la posición que obtengan en cada una de las pruebas.

El equipo que obtenga el mayor puntaje sumando las dos pruebas, será el ganador de la copa.

Los puntajes de cada prueba se darán de la siguiente manera:

POSICIÓN	PUNTOS
1º	16 puntos
2º	15 puntos
3º	14 puntos
4º	13 puntos
5º	12 puntos
6º	11 puntos
7º	10 puntos
8º	9 puntos
DNF	0 puntos



No será permitido el uso de artículos de propulsión artificial.

Los equipos deberán seguir el recorrido pre establecido para ser monitoreados por los oficiales y personal de rescate.

La categoría seleccionada por el o la participante, se considerará lograda (teniendo acceso a su medalla), si cumple con los tiempos máximos que se indican a continuación:

COPA	DISTANCIA	TIEMPO MÁX.
VA´A maratón	14 K	120 mins
VA´A sprint	1 K	30 mins



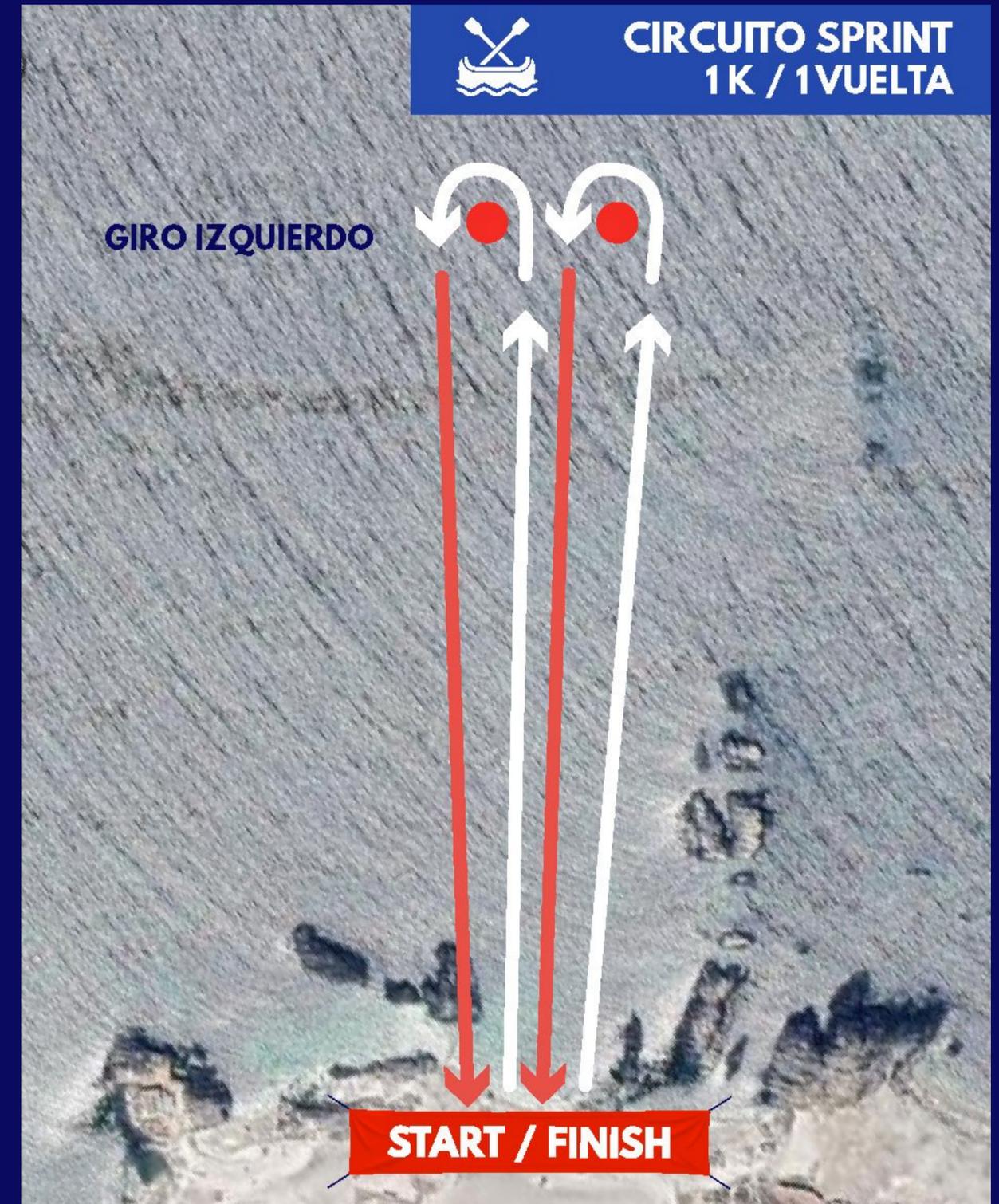
## CIRCUITO SPRINT 1 K

Las carreras de sprint 1K de la siguiente manera:

En caso de tener 2 - 4 equipos se aplicará el sistema **“todos contra todos”**.

En caso de tener 5 - 8 equipos se aplicará el mismo sistema de eliminación de sprint SUP.

El sprint se competirá de a 2 equipos por heat.





## CIRCUITO MARATÓN

El recorrido de maratón será de 14K

- Partida en playa las piscinas de Bahía Inglesa
- Primer giro a estribor en “islote rocas negras”
- Segundo giro a estribor será en el sector “lozas amarillas”.
- La llegada será al mismo punto de partida.



CIRCUITO MARATÓN  
14 K / 1VUELTA





# 3. INSCRIPCIÓN



- Primero haz la compra del ticket. Dirígete al sitio web [www.copabahiainglesa.cl](http://www.copabahiainglesa.cl). Su costo será de \$0
- Las inscripciones estarán abiertas desde el 11 de noviembre al 20 de noviembre de 2024, o hasta llenar cupos disponibles.
- Cada competidor o competidora, podrá inscribirse y participar en una sola categoría de acuerdo a su edad.
- Para optar a la Copa Bahía Inglesa, no es obligación competir en todas las pruebas de cada disciplina, pero si no compite en una de ellas, el puntaje de esa prueba será cero.

### **LA INSCRIPCIÓN INCLUYE:**

- Medalla de participación para las y los inscritos, y acreditados, que completen las pruebas de la categoría escogida, en la disciplina deportiva en la que se inscribieron, logrando su ejecución en los tiempos máximos indicados en el punto 1.
- Acceso a hidratación (Se recomienda llevar su propia botella para recargar).
- Snack por competidor/a
- Acceso a punto de calentamiento para deportistas



# 4. PROGRAMA



## VIERNES

### Playa Las Piscinas de Bahía Inglesa

17:00 a 18:00 hrs / Inauguración (horario por confirmar)

\*La **acreditación** comenzará desde las 16:00 hasta las 18:30 hrs.

La acreditación será válida mientras no pase una hora antes de la competencia de la categoría que inscrita.



## SÁBADO

### Playa Las Piscinas de Bahía Inglesa

#### Competencias de SUP

HORARIO		COMPETENCIA
08:00	09:00	SUP MARATÓN MÁSTER
09:00	10:00	SUP MARATÓN PRINCIPAL
10:00	11:00	SUP MARATÓN ÉLITE
11:00	12:00	SUP MARATÓN JUNIOR
12:00	16:00	SUP SPRINT

HORARIO		COMPETENCIA
16:00	16:30	SUP TÉCNICO JUNIOR
16:30	17:00	SUP TÉCNICO MÁSTER
17:00	17:30	SUP TÉCNICO PRINCIPAL
17:30	18:00	SUP TÉCNICO ÉLITE
18:00	19:00	PREMIACIÓN COPA BAHÍA INGLESA



## DOMINGO

### Playa Las Piscinas de Bahía Inglesa

Competencias de natación y VA'A

HORARIO		COMPETENCIA VA`A
08:00	11:00	CANOA V6 MIXTO 14K
13:00	14:00	CANOA V6 SPRINT MIXTO 1K

HORARIO		COMPETENCIA NATACIÓN
08:15	12:00	NADO 1.5K PRINCIPAL, MÁSTER Y JUNIOR
12:00	13:00	NADO 500 MTS INFANTIL
14:00	15:00	NADO 100 MTS PRINCIPAL, MÁSTER, JUNIOR E INFANTIL (50 MTS)
15:00	17:00	NADO 500 MTS PRINCIPAL, MÁSTER Y JUNIOR



# 5. CAMBIOS Y CANCELACIÓN



- En el caso de no tener las condiciones climáticas necesarias para la realización de la actividad, u otra causa que afecte la seguridad de los y las competidoras, como un desastre natural; la posibilidad de reagendar el evento, dependerá de los lineamientos que el Gobierno Regional de Atacama determinen, ya que esta competencia se está desarrollando con recursos de dicha institución.
- Dado que este evento tiene el ticket gratuito, no aplican políticas de reembolso.
- En caso de que un participante no pueda asistir, esta persona podrá reasignar el cupo a otro participante que cumpla con los requisitos señalados en estas bases y que no afecte los cupos previamente establecidos (lo conserva si participa en el mismo deporte, en la misma categoría y género).



# 6. MEDIDAS DE SEGURIDAD



## NORMAS DE SEGURIDAD

Deseamos que disfrutes este maravilloso momento y te invitamos a considerar estas indicaciones:

- La organización se reserva el derecho de limitar o prohibir la participación de cualquier competidor, o competidora, si se detecta un grado de intoxicación por **alcohol**, se percibe olor a alcohol o se está bajo los efectos de algún otro estupefaciente, sin que esto implique el reembolso de la inscripción. Además, se actuará de la misma manera ante comportamientos que sean inapropiados o que infrinjan las normas de conducta establecidas por la organización.
- En caso de sentir cansancio o incomodidad durante la competencia, que le impida continuar nadando o navegando, el participante deberá hacer la **señal de ayuda con la mano**. Esto permitirá que la embarcación más cercana le brinde asistencia y lo saque del agua según la gravedad de la situación.
- Si nunca has participado en una travesía o competencia en el mar, evita buscar la primera posición.



La emoción del evento, o el deseo de comenzar con el primer grupo, pueden llevar a que empieces a un ritmo demasiado rápido, lo que podría causar fatiga o lesiones que te impidan completar la prueba o alcanzar tu meta.

- Nuestro mayor deseo es que llegues y disfrutes. Valoramos tu espíritu deportivo y queremos garantizar que completes el recorrido con satisfacción y seguridad. **¡Simplemente llega y disfruta!**
- Es frecuente el contacto con otros deportistas durante la salida y los virajes en las boyas. Por ello, solicitamos mantener una actitud de rivales, no de enemigos.

Es importante priorizar el desempeño individual de cada deportista y evitar dañar o dificultar la competencia de los demás.

### SALVAMENTO PREVENTIVO

- Para anticipar y mitigar situaciones de riesgo que podrían causar lesiones o incidentes graves durante la competencia, es esencial **adherirse a las normativas de seguridad establecidas** y utilizar métodos de alerta como llamados de atención, toques o señales visuales. A lo largo de la competición, es crucial que los deportistas demuestren sus capacidades cognitivas activas al responder a interrogantes específicas durante



la ejecución de la prueba para identificar posibles condiciones de riesgo, como síntomas de hipotermia o signos de desorientación. En tales circunstancias, se les preguntará directamente: "**¿Estás en condiciones de seguir?**". Por ejemplo, a un nadador con signos evidentes de hipotermia o a un participante de SUP que no logre mantener un rumbo claro se le hará esta pregunta crítica para confirmar que tiene la capacidad de tomar decisiones seguras por sí mismo.

- Los competidores que no respondan a las mencionadas o que el juez a cargo de la

competencia decida, serán **retirados** de su prueba priorizando salvaguardar la vida y salud del deportista.

- Los competidores que no terminen el curso dentro del límite de tiempo **serán retirados del agua**, excepto que el Árbitro Principal puede permitir que un competidor fuera del límite de tiempo complete el curso, pero no será elegible para ningún puntaje o premio.
- Los competidores que sean asistidos y se encuentren sobre la embarcación de rescate **no podrán reanudar su prueba**, quedando descalificados de la misma.



## EL PARTICIPANTE O COMPETIDOR DEBERÁ:

- **Levantar la mano**, como señal visual y además realizar una señal Audible para el rescatista.
- En caso de ser una emergencia de carácter grave, el deportistas deberá **levantar su mano y sacudirla** en el aire todo lo que pueda para que se auxiliado lo antes posible por algún rescatista o embarcación cercana, en caso de no ser el afectado, puede con su mano también señalar a la víctima para su pronta extracción.
- Manténgase en el lugar hasta recibir apoyo.
- **No intente dirigirse al sector de rocas**, ya que se perderá el contacto visual por parte del apoyo, lo que puede resultar peligro para su integridad física.

## RESGUARDO Y CONTROL DE LA COMPETENCIA

Para el desarrollo seguro y controlado de las distintas competencias se disponen los siguientes recurso:

- La Armada de Chile, ha dispuesto personal a pie, motorizado y una lancha ubicada en ruta de competencia. El equipo organizador dispondrá de una embarcación a motor de emergencia, embarcaciones a remo (Kayak o Stand Up Paddle de apoyo) y un vehículo de emergencia. Además, dispondrá de 3 socorristas y un paramédico para el evento. Un salvavidas ubicado en el sector de playa, un salvavidas en la embarcación a motor y un salvavidas en embarcación a remo.



## SEGURIDAD EN LA PLAYA

- Cuida tus pertenencias y déjalas en los puntos asignados para ello.
- No lles cosas de valor.
- Usa **bloqueador Solar 50 (FPS)**
- Lleva tu **botella reutilizable**, tendremos puntos de hidratación recargables.
- Mantener ropa seca para usar después del nado.
- **No tires basura.** Todo lo que lles a la playa y necesites desechar, debes ponerlo en un basurero o en un lugar destinado para recogerla.

## EN CASO DE EMERGENCIA

### Actuación Ante **Alerta de Evacuación**

- En caso de la existencia de alerta o declaración de evacuación preventiva, determinada por la autoridad competente, se procederá de acuerdo con el plan de evacuación del borde costero ante TSUNAMI.
- Para ello existirán guías de evacuación, solicitando mantener la calma y proceder de acuerdo con las indicaciones por parte de la autoridad competente.
- La Evacuación se realizará ante la recepción de las alarmas establecidas en el Plan de Evacuación Ante Catástrofes o Alertas de



Evacuación Preventiva emitida por la **SENAPRED**. Así mismo se dará el aviso por altavoces, sirenas locales, silbatos, alerta por parte de las embarcaciones de apoyo y control, avisos a viva voz con mensajes claros de “Alerta de Evacuación Preventiva”.

- Si la competencia se encuentra en desarrollo, esta se dará por terminada y se procederá a salir del mar al punto más cercano de la playa siempre por aguas abiertas, **evitando los puntos rocosos** cercanos a la ruta de la competencia.
- La Orden de Evacuación en aguas abiertas proveniente de la autoridad competente, quién será indicada por la embarcación más cercana,

en esto se debe prestar especial cuidado de no intentar subir a esas embarcaciones guías para la evacuación, ello para evitar el colapso de esta.

- Los competidores que se encuentren preparados podrán apoyar la evacuación, para ello se les invita a apoyar, a guiar, a seguir las indicaciones de evacuación y a **mantener la calma** de quienes pudieran descontrolarse, dirigiéndose a la playa por aguas abiertas, evitando los lugares con roca que se encuentran en el trayecto de la ruta de las diferentes competencias y dirigirse al Punto de Encuentro para proseguir la evacuación.
- Una vez en el **Punto de Encuentro**, apoyar informando a quienes pudieran faltar,



dando detalles de los rasgos más identificables de quien no haya llegado al lugar y el último punto donde tuvo avistamiento con ella.

## IMPORTANTE

- Completa la ficha de inscripción y **aceptación del riesgo** de la actividad con todos los datos requeridos en texto claros y datos fidedignos, ello nos ayudará al momento de una emergencia como son: datos personales, datos de la actividad, contacto de caso de urgencia y el documento de **Deslinde de Responsabilidad**.

- Toda la organización y auspiciadores deseamos que participes de Aguas Abiertas de Atacama, que disfrutes en compañía de todos los y las competidoras. Así mismo te invitamos a cuidar nuestro lugar y lo dejes igual o mejor que como te recibe.

¡Éxito y buena jornada en Aguas Abiertas de Atacama!



# 7. ANEXO



## CIRCUITOS

- Los circuitos de competencia están determinados por boyas.

## SALIDA

- Los participantes estarán en la línea de partida sobre la arena manteniendo esa posición hasta la señal de largada, emitida por el juez de partida o la persona a cargo de la animación del evento.

## CALENTAMIENTO PREVIO

- Se realizará previo a la partida, dejando cordialmente invitados a todos los participantes a realizar esta actividad de preparación, para desarrollo adecuado de la actividad (esta actividad será de forma opcional respetando a la libertad de cada competidor, pero se recomienda siempre una correcta activación y movilidad articular a cada participante para evitar lesiones durante la competencia).



## NADO

- Todas las competiciones de natación serán pruebas de **estilo libre**, es decir, que se puede ejecutar cualquiera de los estilos conocidos durante la prueba.
- Los nadadores no podrán utilizar o llevar ningún dispositivo (o equipamiento extra que beneficie al individuo sobre sus pares) que pueda ayudar a su velocidad, resistencia.

## GIROS

- Los giros de boya son momentos críticos, especialmente el primero donde el grupo suele ir más compacto y se pueden producir aglomeraciones y contactos, ya que todos querrán pasar lo más pegados a la boya para recorrer la menor distancia posible y así perder menos tiempo. Hacemos el llamado al “**Fair Play y sana competencia**” por parte de los competidores, cualquier señal de violencia dentro y fuera del agua constituye descalificación automática.



## DATO ÚTIL PARA NADADORES (AS)

- Existen, a grandes rasgos, muchas maneras de realizar el giro. Recomendamos como primera opción, limitar la brazada del brazo más cercano a la boya mientras que el brazo exterior continúa dando brazadas de longitud normal. De esta manera se producirá el giro.

## DATO ÚTIL PARA SUPISTAS

- Recomendamos realizar el viraje que te resulte más cómodo, siempre comunicando a viva voz la forma del giro para evitar accidentes, evitando colisionar con otro(a) deportista, generando una caída al agua masiva en la boya.

## LLEGADA

- El área de llegada estará claramente marcada por la meta ubicada en la arena de la playa. Al sobrepasar la línea de llegada bajo la meta se considera circuito completo.
- Es responsabilidad del competidor asegurar que su número de competencia sea escuchado y anotado por los cronometristas y juez de llegada en el punto de meta.
- Las y los competidores de SUP deben cruzar con su remo en mano , soltando su leash y tabla antes de la llegada.



## TEMPERATURA DEL AGUA

- Se estima que la temperatura del agua se encontrará entre 13°C y 16°C.

## RECOMENDACIONES AL SALIR DEL AGUA

- **Hidratación** para prevenir calambres y evitar un shock térmico. Consumir bebidas frías o tibias e hidratantes (isotónicas, leche con chocolate) para evitar el enfriamiento y reponer el agua en nuestro organismo.
- Movimientos suaves, ligeros y continuos para oxigenar nuestros tejidos y limpiar el organismo de productos de desecho generados por el esfuerzo realizado.
- Nadar o remar durante alrededor de una hora, en términos generales, hará que se quemen alrededor de 700 calorías. Aunque esta cifra también dependerá de cada persona y la intensidad del ejercicio. Por ese motivo aconsejamos una correcta nutrición para cumplir con las respectivas distancias competitivas.
- Cambiarse ropa seca.
- Abrigarse para restituir calor al cuerpo.
- Ingerir alimentos de fácil y rápida digestión para restituir calorías y hacerlo dentro de los



primeros 30 minutos posteriores a la competencia. Una vez terminada la premiación, realiza una comida abundante y un merecido descanso.

- Consumir algo de fruta rica en vitamina C e hidratos de carbono simple en frutas como naranja y plátano, manzana.
- Tener un snack preparado con lo necesario para reponer tu energía e hidratación post competencia como: bebidas de recuperación energética, barritas de proteínas y frutas fresca o deshidratada. Estos son aperitivos más recomendables que una comida sustanciosa en los primeros momentos después de un esfuerzo físico.
- La fruta deshidratada (ciruelas, pasas, higos, dátiles, etc) nos aporta energía vital para la recuperación, especialmente si hemos hecho un esfuerzo intenso.



COPABAHIAINGLESA.CL



COPABAHIAINGLESA@GMAIL.COM



COPA BAHIA INGLESA



@COPA.BAHIAINGLESA



**Bahía Inglesa**

2024 • ATACAMA • CHILE