



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



# MANUAL DE MARATONAS AQUÁTICAS

EDIÇÃO 2020



Marathon  
Swimming



Tradução: Prof. Ricardo C. Ratto

Publicação em Inglês – FINA



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

## PREFÁCIO

Esta fonte tem como objetivo assistir no treinamento e desenvolvimento de habilidades de árbitros na condução de Competições de Maratonas Aquáticas para garantir a interpretação e a aplicação consistente de regras e procedimentos para alavancar a compreensão em comum da operação e da arbitragem de Competições de Maratonas Aquáticas da FINA ao redor do mundo. Ele também é um guia útil para os comitês administrativos das Federações organizadoras na organização bem sucedida de eventos da modalidade.

Todos os eventos de Maratonas Aquáticas têm desafios específicos dependendo da raia de competição, tipo de água, pontos de largada e chegada e as considerações sobre segurança. Ao cobrir estes itens, em termos gerais, cada comitê local deverá apontar especialistas locais para adotar diretrizes que se adequem às necessidades específicas de cada local, enquanto são observadas as regras, regulamentos e legislação aplicável, necessários à realização de eventos e competições da FINA nestes locais, sob as regras da FINA.

As Maratonas Aquáticas se tornaram incrivelmente populares. Mesmo sendo uma prova de 1,6km em um lago ou uma de 25 km no oceano, uma atmosfera festiva geralmente prevalece nestes eventos, apesar das árduas demandas impostas aos nadadores. Um grande respeito é dado aos nadadores que conquistam qualquer desafio na Maratonas Aquáticas. Aqueles que organizam o suporte técnico e de segurança destes atletas também devem ser

reconhecidos pelos seus esforços:

Por muitos anos, a maioria das competições de Maratonas Aquáticas eram reservadas apenas para alguns poucos que se podiam especializar em tipo específico de treinamento para superar certos desafios que poderiam enfrentar. Entretanto, durante as duas últimas décadas literalmente milhões de nadadores dos mais diversos níveis se aventuraram no mundo das Maratonas Aquáticas. Com o crescimento da popularidade dos Triatlons e da oferta de milhares de provas recreativas e competitivas de Maratonas Aquáticas ao redor do mundo, este número continua a crescer rapidamente. Muitos destes nadadores iniciantes têm pequena ideia de onde estão entrando, multiplicando os riscos de problemas ou até mesmo tragédias. A necessidade de organização eficiente e segura de eventos da modalidade sempre foi imperativa, mas hoje em dia este imperativo é do todo, o mais importante.

A FINA certamente tem estado à frente deste fenômeno de crescimento e incluiu eventos de Maratona Aquática em seus mundiais desde 1991. Incluímos novas distâncias, um evento em equipes, encorajando nossas filiadas e organizações continentais a realizar Campeonatos da modalidade. Além disso, organizamos numerosas Clínicas de Maratonas Aquáticas e Escolas de Formação de Oficiais ao redor do mundo, de acordo com o crescimento do esporte.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Com a inclusão do evento de 10 km para homens e para mulheres no programa dos Jogos Olímpicos, a partir dos Jogos de 2008, a FINA vem contribuindo para o aumento do interesse a apoio às Maratonas Aquáticas no mundo inteiro.

Este guia serve como uma valiosa fonte para todos aqueles que planejem se juntar a nós na condução e arbitragem deste fantástico movimento aquático que chamamos de Maratonas Aquáticas. Ele é direcionado à organizadores e árbitros de todos os níveis. Inevitavelmente, mais cedo ou mais tarde, o “inesperado” irá acontecer e o que frequentemente irá determinar resultados positivos será o conhecimento das regras, regulamentos, legislação e procedimentos, sua boa aplicação, bom julgamento e a compreensão de todos os

papéis e o que é necessário para corrigir o problema. Nadadores e equipes têm respeito por Árbitros que mantêm a calma em situações de forte pressão e conseguem aplicar de maneira justa e consistente as regras, regulamentos e observar os procedimentos.

Mesmo que todo o cuidado tenha sido tomado na elaboração e compilação das informações deste documento como um guia, a FINA não é responsável por nenhuma inexatidão nem por nenhum dano ou negligência que advenha da sua utilização.

A FINA agradece a ajuda da British Swimming, Australian Swimming, New South Wales Swimming e dos prévios colaboradores do seu Comitê Técnico de Maratonas Aquáticas na preparação deste guia. São Bem Vindas as sugestões e a FINA irá avaliar a inclusão em futuras edições deste Manual. Por favor, escreva para [openwater@fina.org](mailto:openwater@fina.org).



## INTRODUÇÃO

### REGRAS DE MARATONAS AQUÁTICAS DA FINA

Regras sobre a condução de eventos de Maratonas Aquáticas estão cobertas em diversos locais do Fina Handbook. Deve-se verificar no site da FINA se as últimas versões dos livros de regras, *By Laws* e *Regulations* estão sendo referenciados.

O livro de Regras da FINA é composto da seguinte forma:

- Constitutional Rules (Constituição) – Estabelecidas para estruturar e determinar a Governança da FINA
- General Rules (Regras Gerais) – Aplicam-se a todas as modalidades governadas pela FINA
- Technical Rules (Regras Técnicas de cada modalidade) – Cobrem todos os aspectos técnicos de cada modalidade sob o controle da FINA Incluindo Maratonas Aquáticas (OWS)
- Master Rules (Regras do Master) – a parte relacionada às Maratonas Aquáticas para competições de Masters
- Medical Rule (Regras Médicas) - Cobrindo os direitos e a saúde dos atletas e os princípios gerais da ética médica
- By Laws – (Legislação da FINA) – Política detalhada configurando a implementação de regulamentos específicos e normas adotadas pela FINA
- Regulations (Normas de Procedimentos) – Políticas detalhadas e procedimentos operacionais relacionados ao formato de competições específicas ( Fina Ultra Marathon Swimming World Series e Fina 10k Marathon Swimming World Series) e sobre segurança das Competições de Maratonas Aquáticas da FINA.
- Regras são aprovadas pelos Congressos Geral e Técnico de cada modalidade do qual TODAS as Federações Nacionais participam. By Laws e Regulations são aprovados pelo Bureau da FINA.





## MARATONAS AQUÁTICAS

A FINA define como Maratonas Aquáticas:

**OWS 1.1** **MARATONA AQUÁTICA** deve ser definida como qualquer competição de natação realizada em uma massa de água como rios, lagos, oceanos ou canais de água, exceto para eventos de 10 km.

**OWS 1.1.1** **MARATONA AQUÁTICA** deve ser definida como qualquer evento de 10k em competição de águas abertas.

**OWS 1.2** A idade mínima para eventos da FINA em provas de Natação em Águas Abertas deve ser de 14 anos de idade. A idade para todos os competidores será a considerada como em 31 de dezembro do ano da competição.

Existem tantos tipos de eventos de águas abertas como ondas no oceano. Rústicas natatórias ou eventos de Maratonas Aquáticas normalmente acontecem em massas d'água como oceanos, lagos ou rios, entretanto represas, reservatórios, raias de remo e outros construídos pelo homem são algumas vezes utilizados.

Todos os percursos utilizados para eventos de Maratonas Aquáticas devem proporcionar um ambiente seguro para a competição com pronto acesso à margem em diversos pontos ao longo do percurso de modo que competidores que sofram de algum mal possam ser rapidamente acessados e tratados.

### Provas em Mar Aberto

Competições em mar aberto vêm se tornando populares de modo crescente. Tradicionalmente provas em mar aberto se caracterizam por uma saída em massa na praia com uma pequena corrida em direção à água. O percurso então pode ser:

- Paralelo a praia;
- Saindo em direção a ou contornando um ponto fixo como um píer ou uma ilha;
- Contornando um percurso fechado demarcado por boias;
- Segue um percurso que é uma combinação das opções anteriores.

Em algumas provas existe uma corrida final até a praia onde está a linha de chegada. A maioria das provas em mar aberto são entre 2,5 e 8 quilômetros. As distâncias tradicionais de campeonatos nacionais são 5, 10,15 e 25 quilômetros.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Para determinar o tipo de percurso para o seu evento, o ambiente do local da prova deve ser o seu guia. Se existe uma correnteza forte correndo ao longo da praia, pode ser melhor nadar por fora.

Se você não tem acesso a boias de marcação, um percurso fechado pode não ser viável.

Qualquer que seja o percurso escolhido, embarcações e pessoal em número suficiente para fiscalizar e dar segurança serão necessários.

Um percurso ponto a ponto pode precisar de um número maior de embarcações de segurança, uma vez que os nadadores podem se espalhar ao longo do mesmo durante a prova, enquanto um circuito menor pode ser necessário um maior número de voltas, mas pode ser melhor controlado, em área fechada.

Tenha em mente que um percurso paralelo de um ponto a outro geralmente não termina onde ele começou, o que já ocorre com a maioria dos outros. Além disso, algumas provas têm que ter uma linha de chegada dentro d'água. Um percurso paralelo vai exigir mais recursos e coordenação entre largada e chegada.

Segurança deve sempre vir em primeiro lugar enquanto fator decisivo na escolha do percurso para uma competição de Maratona Aquática.

### Provas em Rios e Lagos

Os mesmos percursos das provas em mar aberto existem em lagos, rios, represas e raias de remo:

- Paralelo à margem;
- Seguindo e contornando um píer, pedra, ilha ou outro marco identificável;
- Ao redor de um percurso fechado demarcado por boias;
- Ponto a ponto.

Estes tipos de prova são geralmente mais fáceis de se organizar que provas em oceano, uma vez que as variáveis na natação em mar aberto são maiores. As condições nos lagos ou rios se mantêm mais constantes. Num rio, leve em consideração a força da correnteza e a distância do percurso para estimar o tempo de prova.

### CONDUÇÃO DE COMPETIÇÕES

A FINA tem identificado um número de funções como sendo necessárias para a efetiva condução de eventos de Maratonas Aquáticas. Algumas destas funções requerem o envolvimento desde o início do planejamento da competição, enquanto outras funções operacionais requerem o envolvimento por um tempo muito menor desde o Briefing técnico e de segurança até que sejam dispensados de suas funções pelo Árbitro Chefe ao término da competição.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





## EQUIPE DE ARBITRAGEM

### OWS 2 –OFICIAIS

Os seguintes oficiais devem ser indicados para competições de Maratonas Aquáticas:

- Um Árbitro Chefe (Geral)
- Árbitros (Mínimo de 2, árbitros adicionais podem ser indicados proporcionalmente ao número de inscritos)
- Chefe dos Cronometristas mais 2 cronometristas
- Chefe dos Juízes de Chegada mais 2 Juízes de Chegada
- Diretor de Segurança
- Diretor Médico
- Diretor de Percurso
- Diretor de Prova
- Juízes de Percurso (um por competidor), exceto para percursos de 10 km ou menores
- Juízes de Contorno (1 por alteração de Percurso)
- Juiz da Plataforma de Hidratação (quando estas são utilizadas)
- Juiz de Largada
- Anunciador
- Anotador

Nota: Nenhum oficial poderá atuar em mais de uma função simultaneamente. Os árbitros somente podem assumir outra função após todas as obrigações da função anterior terem sido cumpridas.

Para eventos da Fina o Árbitro Chefe, o Diretor de Segurança e o Diretor Médico precisam trabalhar cooperativamente com os Delegados Técnicos, de Segurança e Médico da FINA, para garantir que todas as regras, regulamentos e outros critérios do evento estejam atendidos.

Ao menos que uma função particular requeira um oficial no local antecipadamente, a equipe de arbitragem deve estar no local da prova ao menos 90 minutos antes da largada. Assim que chegarem os oficiais têm se reportar ao Árbitro Chefe (ou a alguém a quem o Árbitro Chefe tenha delegado esta função) e receber uma lista de largada atualizada, bem como qualquer outra instrução de acordo com sua função.

As provas de Maratonas Aquáticas ocorrem em ambiente natural, então o planejamento deve incluir estar preparado para qualquer tipo de clima que possa ocorrer durante a competição.

- Roupas adequadas que proporcionem proteção contra os elementos. Proteção contra o sol, vento, temperatura e chuva devem ser considerados
- Filtro solar, chapéu, óculos de sol
- Lanche – água e comida não fornecidas pelos organizadores
- Colete salva-vidas – caso não fornecido pela organização



- Sacos estanques – para manter seco papéis, telefone, rádio, etc.

Se indicado para um barco, lembre-se que muitos barcos não têm necessariamente um “banheiro”, então é uma boa ideia aproveitar a oportunidade de ir ao banheiro antes de embarcar.

Vale a Pena o tempo gasto na sua preparação para tornar mais confortável o desempenho de sua função e na manutenção do foco nas suas atribuições durante a prova. Se você sente frio, fica queimado do sol ou desidratado, é fácil perder o foco na sua função e prestar atenção às mensagens que seu corpo, ao invés de manter o foco na sua função. Em caso de danos à saúde de um oficial, a atenção do barco da segurança pode ser necessária.

### OWS 3 OBRIGAÇÕES DOS OFICIAIS

#### O ÁRBITRO GERAL deve:

OWS 3.1 - Possuir total controle e autoridade sobre todos os oficiais, aprovar suas designações, bem como instruí-los a observar todos os regulamentos ou características especiais da competição. Deve também fazer prevalecer todas as regras e decisões da FINA e decidir todas as questões relativas à condução da competição em andamento, bem como ter a palavra final sobre os casos que não estejam de algum modo contemplados por estas regras

OWS 3.2 - Ter autoridade para intervir na competição a qualquer momento para assegurar que as REGRAS da FINA sejam observadas.

OWS 3.2.1 - Em caso de condições perigosas que coloquem em risco a segurança dos nadadores e oficiais, juntamente com o Oficial de Segurança ele pode suspender a prova.

OWS 3.3 - Julgar todos os protestos relativos à competição em andamento.

OWS 3.4 - Decidir nos casos em que a decisão dos juizes e os tempos registrados não coincidam.

OWS 3.5 - Sinalizar aos nadadores, com uma bandeira erguida e emitindo curtos silvos no apito que a largada é iminente e quando satisfeito apontar a bandeira para o Juiz de Largada indicando que a competição pode começar.

OWS 3.6 - Desclassificar qualquer nadador por violação das regras que ele mesmo observe ou quando for comunicado por outro oficial autorizado.

OWS 3.7: Assegurar que todos os árbitros necessários para a condução da competição estejam nos seus respectivos postos. Ele pode indicar substitutos para aqueles que se ausentaram, que estejam incapazes de agir ou que se mostrem ineficientes. Ele pode indicar oficiais adicionais se considerar necessário





OWS 3.8: Receber todos os relatórios antes da largada, do Oficial de Prova, do Oficial de Percurso e do Oficial de Segurança e ao término da prova, Oficial de Prova, Oficial de Percurso e Anotador, para garantir que todos os nadadores sejam contados.

O Árbitro Geral é o principal responsável pela condução da competição, então seu papel e responsabilidades são muito amplas. A pesada responsabilidade é para garantir que a competição transcorra de forma justa, de acordo com as regras. Isto significa que esta função necessita estar envolvida desde os estágios iniciais do planejamento, para garantir que todas as regras (incluindo By Laws e Regulations) estão sendo respeitadas. Isto ocorre especialmente onde não foi formado um comitê Administrativo (G.R. 9.4.2 e By Laws 11.1.2). Uma ligação estreita entre o Diretor de Segurança, Diretor Médico e Diretor de Percurso é necessária para garantir que um ambiente de competição seguro seja planejado e implementado.

O Árbitro Geral deve estar muito bem familiarizado com as regras e deve possuir uma cópia atualizada para pronta leitura, como referência. Mesmo que se pense que conheçam muito bem as regras, os que assumem esta função, devem sempre poder recorrer às regras na sua versão escrita para se certificarem que a aplicação das regras está correta. A versão mais recente pode ser obtida no site da FINA ([www.fina.org](http://www.fina.org)). O Árbitro Geral é quem toma as decisões em qualquer situação, sendo então importante que qualquer decisão seja tomada de forma imparcial e justa, com bom julgamento conhecimento das regras e fair-play. As regras não cobrem todas as circunstâncias, então é o bom julgamento do Árbitro Geral que determinará a cobertura destas.

O Árbitro Chefe é o responsável pela aprovação da escalação de todos os demais oficiais, garantindo que estes estejam presentes nos locais apropriados para levar a cabo suas funções ou fazer substituições, bem como designar novas funções se necessário for, para estar em conformidade com as regras.

Ao designar os Oficiais para cada função, o Árbitro Geral deve garantir que:

- Existem Árbitros em número suficiente para cobrir TODOS os competidores ao longo de todo o percurso durante toda prova;
- Que um Árbitro esteja presente para observar toda a aproximação para a chegada e a chegada;
- Que um número suficiente de Árbitros permaneça no percurso para arbitrar a prova até a sua conclusão, quando todos os nadadores tiverem concluído a prova ou que tenham sido removidos da água, conforme a regra 6.16.1

Quando as provas feminina e masculina forem conduzidas simultaneamente no mesmo percurso, o Árbitro Geral deve designar em cada um dos grupos de Árbitros (Árbitro Geral e Árbitros) o Árbitro Principal e demais Árbitros para cada prova. (OWS 4.10).



Quando as inscrições estiverem encerradas, o Árbitro Chefe deve organizar com o comitê organizador para receber uma cópia do start list de cada prova, bem como a confirmação de que todas as exigências da inscrição tenham sido atendidas, informações do técnico ou do acompanhante, informações médicas e a liberação médica, uma vez que estas sejam as exigências de inscrição. Quanto mais cedo tenham sido identificados os erros ou informações omissas, mais tempo se terá para sanar estes antes da largada. Por causa destas exigências de inscrição, não é recomendável que seja aceita nenhuma inscrição fora do prazo. Para eventos FINA, todas as inscrições devem ser assinadas pelo atleta e pela Federação Nacional a que esta pertença, que é responsável pela inscrição do atleta.

O Árbitro Geral deve chegar ao local do evento pelo menos 2 horas e meia antes da largada para garantir que todos os preparativos antes da largada estejam prontos em tempo.

As regras determinam que a temperatura da água deve ser medida na metade do percurso, 2 horas antes da largada por uma comissão composta por um Árbitro, um técnico e um representante do Comitê Organizador (OWS 5.5). Não é necessário ao Árbitro Geral exercer esta função pessoalmente, devendo ser considerada a escalação de um dos Árbitros para exercer esta função, possibilitando ao Árbitro Geral ficar em terra para estar disponível para coordenar as atividades necessárias que precedem a largada.

Uma vez que todos os nadadores tenham feito o check-in e tenha sido numerados, o Árbitro geral deve receber um informe do Diretor de Prova confirmando a lista de largada final (Star List Final) para a prova e garantir que esta informação chegue a todos os demais oficiais, incluindo os Diretores Médico e de Segurança.

Antes do anúncio das atletas participantes, o Árbitro Geral deve confirmar com os Diretores de Segurança e de Percurso, que o percurso está seguro e guarnecido e então informar aos nadadores e Árbitros de prova sobre qualquer aspecto especial da prova, incluindo as mudanças nas previsões do tempo após o Congresso Técnico, incluindo os pontos perigosos no percurso, a temperatura da água medida de acordo com a regra OWS 5.5 e reconfirmar o sinal de interrupção de emergência. Eventos bem organizados têm um questionário de risco e um plano de emergência, que deve estar disponível para o Árbitro Geral, uma vez solicitado. Se o mesmo não existir, o Árbitro Chefe pode decidir elaborá-los e cópias dos mesmos devem ser entregues ao Comitê Organizador com o propósito de instruí-los.

- **O ARBITRO deve:**

OWS 3.9 – Ter autoridade para intervir na competição a qualquer momento para assegurar que as REGRAS da FINA sejam observadas.

OWS 3.10 – Desclassificar qualquer nadador por qualquer violação das regras que ele observar pessoalmente.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Os Árbitros têm a responsabilidade de garantir que as regras sejam observadas e cumpridas em todos os pontos do percurso, durante toda a prova. O Árbitro Geral designará uma posição para cada um dos Árbitros no percurso ou em distribuídos em áreas para que estes desempenhem suas funções, garantindo que todos os competidores sejam julgados com igual atenção. Os Árbitros devem monitorar toda a área ou setor que lhe for designado, gastando seu tempo observando cada um dos competidores ou grupo destes até que se desloquem para a próxima área / setor/ grupo, para a próxima e assim sucessivamente, até que retornem ao início do seu setor / área / grupo. Se um Árbitro tiver que deixar o percurso por qualquer motivo, (reabastecimento ou pausa), ele deverá informar ao Árbitro Geral, que deverá ajustar o posicionamento dos Árbitros para garantir que todos os competidores continuem sob o escrutínio de um Árbitro, cobrindo toda a prova.

Árbitros deve utilizar o apito com critério, de forma ocasional, para que quando o faça, tenha a atenção dos nadadores, acompanhantes, técnicos. Qualquer infração cometida pelos nadadores e/ou acompanhantes deverá ser comunicada ao Árbitro Geral assim que puderem, para garantir que o mais atualizado status de infrações cometidas seja mantido o tempo todo e quando uma segunda infração ocorrer, a informação correta seja dada.

#### **O Juiz de Largada deve:**

**OWS 3.11** – Dar a largada da prova de acordo com a regra OWS 4, seguindo o sinal dado pelo Árbitro Geral.

A função dos Juizes de partida encerra-se poucos minutos após dada a largada da prova, a não ser que a largada seja dada em ondas sucessivas ou que se tenham vários eventos ao longo do dia.

Uma vez que o Juiz de Partida saiba oficialmente de sua função, ele deve contactar o Organizador ou o Árbitro Geral e confirmar o tipo de dispositivo de largada a ser utilizado (revolver, buzina ou até mesmo um canhão) ou se ocasionalmente ele mesmo deverá providenciar um dispositivo próprio. As regras de largada determinam que o Juiz de Largada requer que o sinal seja visível (OWS 4.7), geralmente abaixando a bandeira, então o Juiz de Largada deve saber se esta bandeira será ou não fornecida. Se o Juiz de largada não estiver familiarizado com o dispositivo de largada, então um tempo para aprender como funciona este dispositivo deve ser providenciado.

Se necessário, um apito pode ser utilizado como sinal de partida, mas isto não é recomendável, devendo ser considerado apenas como uma solução de back-up.

Onde a largada for feita em ondas sucessivas devido ao grande número de competidores o Juiz de Largada deve combinar com o Árbitro Geral, Anotador Chefe e com o Chefe dos Cronometristas sobre a diferença de tempo entra cada largada e que o informará sobre o momento exato de cada largada, para garantir que as largadas sejam dadas no tempo exato.

Se apenas uma equipe de cronometristas estiver disponível e se as provas masculina e feminina foram dadas separadamente, o mesmo método pode ser utilizado para largar as duas provas.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Quando da chegada no local de competição, o Juiz de Largada deve checar a área de largada e o equipamento de largada confirmar que largada será única ou em ondas sucessivas e se certificarem que estejam presentes no Briefing final para confirmar o processo de largada e para responder quaisquer questões que possam ser necessárias.

O Diretor de Prova manterá os competidores informados sobre o tempo que falta para a largada e no momento apropriado devem ser anunciados a tomarem suas posições de largada, ou na plataforma de largada ou dentro d'água, atrás da linha de largada. A largada na água pode ser uma corda estendida entre dois pontos onde os nadadores serão solicitados a segurá-la, ou uma linha imaginária atrás da qual todos os competidores deverão se manter, até que o sinal de largada seja dado.

Ao sinal do Árbitro Geral, o Juiz de Largada deverá levantar uma bandeira acima de sua cabeça ao mesmo tempo em que ele dará o comando "às suas marcas". Quando julgar que todos os competidores estiverem prontos, o Juiz de Partida deve ativar o sinal sonoro e abaixar a bandeira simultaneamente.

Se na Opinião do Árbitro, alguma vantagem injusta foi obtida na largada, os nadadores podem ser interrompidos e uma nova largada deverá ser dada. Se as regras não forem cumpridas pelos competidores, então as regras devem ser aplicadas. Se um nadador ou nadadores forem na direção errada, uma vez que as instruções já tenham sido dadas, então estes não deverão ser avisados.

Todas as embarcações de segurança e de acompanhamento, devem estar estacionados em uma posição que não atrapalhe a largada de modo a não interferir na largada de nenhum competidor. Barcos de acompanhamento devem ir ao encontro de seu nadador do modo a não obstruírem nenhum nadador.

Uma vez que a última largada tenha sido dada o Juiz de partida estará disponível para assumir qualquer outra função, depois de garantir que o equipamento de largada esteja guardado em segurança.

#### **O Chefe dos Cronometristas deve:**

**OWS 3.12:** Designar no mínimo 2 cronometristas para suas posições na largada e na chegada.

**OWS3.13:** Garantir que uma confirmação do horário seja feita para permitir que todas as pessoas sincronizem seus relógios com a marcação oficial do tempo 15 minutos antes do horário da largada.

**OWS 3.14:** Recolher de cada cronometrista uma ficha indicando o tempo registrado de cada nadador e, se necessário, inspecionar seus cronômetros.

**OWS 3.15:** Registrar ou examinar o tempo oficial na ficha de cada nadador.

O Trabalho do Chefe dos Cronometristas é similar ao da piscina. Onde ele é o responsável pela supervisão dos cronometristas escalados e informar ao Árbitro Geral sobre suas performances no desempenho das suas funções, incluindo recomendações de substituição ou da escalação de mais pessoal necessário.





A OWS 3 exige a escalação de 3 cronometristas, o chefe dos cronometristas entre estes, com descrito na OWS 2.

O Chefe dos Cronometristas precisa estar em contato com o Árbitro Geral, Anotador e Juiz de Largada para convencionar os sinais de largada, a diferença de tempo entre as largadas e o método a ser utilizado para avisar ao Juiz de largada do exato momento que o sinal de partida deve ser dado quando este tempo for específico. Quando apenas um conjunto único de cronômetros for utilizado para a largadas múltiplas, o Chefe dos Cronometristas deve anotar o tempo real de cada largada para garantir que uma dedução acurada de tempo possa ser feita, a fim de calcular o tempo correto de cada nadador, de cada largada dada.

O Chefe dos Cronometristas deverá garantir que os cronômetros manuais tenham suficiente capacidade de memória para registrar o tempo de todos os nadadores no percurso. Dois cronômetros adicionais devem ser disparados na primeira largada, de forma que um destes possa ser utilizado em caso de falha ou interrupção indevida de um dos cronômetros que esteja em uso.

#### **OS CRONOMETRISTAS devem:**

- Registrar o tempo de cada nadador. Os cronômetros devem ter obrigatoriamente memória e capacidade de impressão além de estarem com aferição certificada pelo Comitê Organizador (OWS 3.16).
- Disparar seu cronômetro ao sinal de partida e somente para-lo quando instruído pelo chefe dos cronometristas (OWS 3.17).
- Imediatamente após cada chegada, registrar o tempo e o número do nadador na ficha de cronometragem e devolvê-la para o Chefe dos Cronometristas (OWS 3.18)

Nota: Quando equipamento automático for utilizado, o mesmo procedimento de cronometragem manual deve ser mantido.

A Chegada deve ser uma parede vertical plana, uma linha suspensa acima do nível da água ou uma linha virtual entre dois pontos / boias. Os Cronometristas devem registrar o tempo de todos os competidores da prova utilizando o recurso de "lap" do cronômetro. O botão lap deve ser pressionado para cada nadador que que esteja na prova, mesmo que cheguem em grupos, de forma que o número de tempos obtidos seja o mesmo da ordem relativa de chegada. Onde cronômetros com capacidade de impressão sejam utilizados, é útil escrever o número do nadador ao lado de seu tempo correspondente o mais frequentemente possível para facilitar a identificação dos nadadores a que pertencem cada um dos tempos registrados.

Cronometristas não devem atuar como juízes sob nenhuma circunstância. Os cronômetros devem ter capacidade suficiente de registrar os tempos de todos os atletas na prova. Se o número de nadadores exceder a capacidade do cronometro, então duas equipes de cronometristas com mais cronômetros pode ser necessário e as parciais propriamente divididas.





Quando equipamento automático for utilizado, a regra OWS 7.2.1 se aplica na determinação do tempo e da posição oficial de cada nadador. Por este motivo os tempos não são divulgados aos nadadores e a seus representantes, até que todos os anotadores tenham compilado todos os resultados e estes tenham sido checados e confirmados pelo Árbitro Geral.

Um modelo das súmulas dos cronometristas está incluída no final deste documento.

**Os Cronometristas devem estar certos que dispõem de meios para se deslocar do local da largada para o local de chegada, se forem locais diferentes.**

**O CHEFE DOS JUIZES DE CHEGADA deve:**

**OWS 3.19** - Determinar a posição de cada juiz.

**OWS 3.20** – Anotar e comunicar qualquer decisão recebida dos Árbitros durante a competição

**OWS 3.21** - Recolher, após a prova, formulários de resultados assinados de cada Juiz, determinando o resultado e as colocações que devem ser enviadas diretamente ao Árbitro Geral.

**OWS 3.22** – Confirmar o barco de acompanhamento de cada Juiz de Prova e instruí-los sobre suas funções.

**OWS 3.23** – Registrar e comunicar qualquer decisão recebida dos Árbitros durante a competição.

**OWS 3.24** – Recolher, após a prova, formulários assinados de cada Juiz de prova com as suas observações feitas durante a prova, que deverão ser enviadas diretamente ao Árbitro Chefe.

O Chefe dos Juizes de Chegada é o responsável por supervisionar os Juizes de Chegada escalados e reportar ao Árbitro Geral sobre a performance dos mesmos, incluindo recomendações em qualquer substituição ou pessoal adicional necessário.

A área de chegada deve ser checada para garantir que haja uma visão clara e sem obstrução da linha de chegada para os Juizes de Chegada. Pode ser necessário negociar com os cronometristas e pessoal de imprensa para assegurar esta boa visibilidade. O Chefe dos Juizes de Chegada também deve orientar os Juizes de Chegada a anotar todas as posições que puderem, deixando espaços onde as posições foram perdidas.

O Chefe dos Juizes de Chegada deveria trabalhar em conjunto com o Diretor de Prova e Anotador para registrar qualquer desistência a fim e garantir que a correta contagem dos nadadores seja mantida de forma que a contagem com os nadadores que estejam na água seja a mesma dos que largaram.



O Chefe dos Juízes de Chegada recebe a súmula de cada Juiz de Chegada assinada, com a ordem de chegada dos nadadores e usa esta informação para determinar a correta ordem de chegada, que deve ser repassada ao anotador quando estiver completa. Algumas perguntas devem ser feitas quando algum Juiz de Chegada não foram capazes de determinar a ordem de chegada dos competidores. É necessário não somente olhar o número de juízes que anotaram o competidor X em uma certa posição, como também o numero de vezes que este competidor aparece na frente do competidor Y.

O Chefe dos Juízes de Chegada instruirá os Juízes de Prova sobre sua escala. A instrução do Árbitro Geral e/ou O Chefe dos Juízes de Chegada deverão cobri, sem estar limitada aos seguintes itens:

- Regras e sua aplicação
- Percurso
- Segurança
- Protocolos
- Instruções Especiais

#### **Juízes de Chegada (três) devem:**

**OWS 3.25:** Estar posicionados em linha com a chegada, de onde devem ter durante todo o tempo uma clara visão da área de chegada.

**OWS3.26:** Registrar após cada chegada a colocação do nadador de acordo com os procedimentos estabelecidos.

Nota: Juízes de Chegada não devem atuar como Cronometristas em um mesmo evento.

#### **OS JUIZES DE CHEGADA (três, sendo um deles o Chefe dos juízes) devem:**

**OWS 3.25** - Estar posicionados na linha da chegada de onde devem ter durante todo o tempo uma clara visão da área de chegada.

**OWS 3.26** - Registrar após cada chegada a colocação do nadador de acordo com os procedimentos estabelecidos ( )

Nota: Juízes de Chegada não deverão atuar como Cronometristas em um mesmo evento.

Quando o percurso é um circuito e a área de chegada também constitui uma virada no percurso, os Juízes de Chegada podem atuar como Juízes de Contorno, desde que isso não interfira em suas responsabilidades para julgar o término da prova. Se essas responsabilidades forem se sobreporem, então oficiais separados devem ser escalados para cada função.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Os juízes de Chegada devem registrar suas colocações independentemente um do outro. Onde não é possível registrar todos os nadadores que chegam em um grupo, registrar aqueles que podem ser identificados, e deixar uma lacuna na folha para indicar colocações faltantes, em seguida, colocar o próximo nadador/s que pode ser identificado até que todos os nadadores tenham terminado a prova ou deixado a água. Ao registrar a ordem dos nadadores, o Juiz de Chegada não deve murmurar ou falar em voz alta, pois isso pode distrair ou influenciar os outros Juízes de Chegada.

Uma vez que tenham finalizado o seu trabalho, os juízes de chegada assinam sua sumula de ordem de chegada e em seguida, entrega-a ao Chefe dos Juízes de Chegada para determinar o resultado. Onde for possível consultar todos os Juízes de Chegada, o Chefe dos Juízes de Chegada pode pedir resultados parciais de tempos em tempos para que a determinação das colocações possa começar nas lacunas entre os finalistas enquanto a prova ainda está em andamento, para permitir que o resultado geral seja produzido mais rapidamente no final da prova.

O Chefe dos Juízes de Chegada e os juízes de chegada devem observar para garantir que os competidores toquem na Parede Vertical no final (em locais onde isso é utilizado como chegada da prova) conforme exigido na OWS 7.2.3. Quaisquer infrações devem ser relatadas ao Árbitro Chefe pelo Chefe dos Juízes de Chegada.

## OS JUÍZES DE PERCURSO

**OWS 3.27:** Estar posicionado numa embarcação de segurança e acompanhamento, determinada por sorteio antes da largada, de modo que seja capaz de observar, a todo o instante o nadador que lhe foi indicado.

**OWS 3.28:** Assegurar que durante todo o tempo as regras da competição sejam cumpridas, e que as infrações sejam registradas por escrito e comunicado ao Arbitro Geral na primeira oportunidade.

**OWS 3.29:** Ter o poder de retirar um atleta da água após o término do tempo limite de acordo com as ordens do Árbitro.

**OWS 3.30:** Assegurar que o nadador que lhe foi indicado não tire vantagem de forma desleal ou cometa obstrução antiesportiva com relação a outro nadador e se a situação exigir, instruir o nadador a manter-se afastado de qualquer outro nadador.

Os juízes de percurso observam os nadadores/s e treinadores / acompanhantes que são designados para garantir que as regras sejam cumpridas. Para provas com mais de 10km, os Juízes de Percurso geralmente serão designados para o barco de escolta de cada nadador.

Os Juízes de Percurso serão designados para uma embarcação de escolta por sorteio imediatamente antes do embarque. Uma vez designado, o Juiz de Percurso deve imediatamente carregar o barco com o seu material e embarcar imediatamente na embarcação designada. Nenhum contato com o nadador ou representante do nadador deve ocorrer antes do embarque.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



O Juiz de Percurso deve abster-se de oferecer conselhos sobre as melhores rotas a seguir, mas garantirá (exceto por motivos de segurança) que a tripulação siga direções que o representante do nadador pode dar.

O Juiz de percurso deve manter um registro sobre todos os assuntos relativos à prova do nadador. Este registro incluirá violações de regras, informações de tempo/distância, e também pode incluir a frequência de braçada, horários de alimentação e quaisquer outros incidentes. Essas informações devem ser mantidas de forma clara para permitir a inspeção por um Oficial Médico caso a capacidade do nadador em prosseguir na prova seja questionada ou se requisitada pelo Chefe dos Juizes de percurso, se necessário.

Em um pequeno barco por cerca de oito horas ou mais é importante que uma relação cordial seja estabelecida e mantida e que os nadadores recebam todas as oportunidades de nadar o percurso no melhor de sua capacidade.

Em todos os momentos desde o início até que o nadador designado deixe a água, o Juiz de Percurso estará em posição de manter a observação atenta de seu nadador. Com os problemas óbvios que surgem em estar em um pequeno barco por um longo período de tempo, deve-se tomar cuidado para garantir que o Juiz de Prova esteja totalmente preparado para o conforto pessoal e o sustento.

Regras de infração (OWS 6.3.1): observe que essas regras se aplicam ao Técnico e acompanhante dos nadadores como se aplicassem diretamente ao nadador. Os juizes de Percurso, portanto, precisam observar o nadador e seu treinador/accompanhante para garantir que nenhuma vantagem injusta seja obtida, nem qualquer apoio intencional dado ao nadador durante a prova (intervenção médica ou de segurança excluída - OWS 6.7.1).

Se for necessário intervir para garantir que as regras sejam seguidas, o problema deve ser escrito, juntamente com o tempo, e a decisão tomada, em seguida, informar o Chefe dos Juizes de Chegada ou Árbitro Geral o mais rápido possível.

Os juizes de percurso devem, em todos os momentos, ter em mente que eles são os representantes do Árbitro Geral, seu principal papel é manter as regras da competição e garantir que o nadador e representante do nadador estejam competindo dentro do espírito esportivo.

#### **OS JUIZES DE CONTORNO devem:**

**OWS 3.31** - Estar posicionados de tal forma a garantir que todos os nadadores possam executar as alterações no percurso conforme indicado no regulamento e documentos relativos à prova e de acordo com as instruções recebidas antes da prova e durante o congresso técnico.

**OWS 3.32** - Registrar qualquer infração aos procedimentos de contorno nos formulários para registro fornecidos e comunicar a violação no momento em que esta ocorrer através de silvos de apito.

**OWS 3.33** - Imediatamente após o término do evento, devolver o formulário de registro assinado ao Árbitro Geral.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Os Juízes de Contorno devem ser escalados em quantidade suficiente para que cada mudança no percurso possa ser julgada por observação próxima para garantir que todos os nadadores contornem os pontos de alteração de acordo com o percurso planejado e o briefing final.

Os Juízes de Contorno precisam observar de perto que os nadadores executem cada mudança no percurso e o fazem de acordo com as instruções que foram dadas. Isso significa observar para garantir que os nadadores nadem ao redor da marca do percurso na direção correta e sem impedir ou interferir com outros nadadores na prova. Um registro deve ser mantido dos números dos nadadores (ou se isso é muito difícil uma contagem da quantidade de nadadores) conforme eles contornam a marca. Idealmente, o número de cada nadador deve ser registrado à medida que passam a marca, porém isso nem sempre é possível, portanto, uma contagem do número de nadadores que passaram da marca é necessária no mínimo. Quando uma infração é observada, deve ser anotada incluindo o número do nadador e o tempo, e relatada imediatamente ao Árbitro Geral.

Muitos juízes de Contorno estarão em embarcações, a menos que o ponto de virada seja muito próximo da costa ou uma plataforma fixa seja fornecida. Deve-se tomar cuidado para garantir que a embarcação esteja posicionada cuidadosamente para que todos os nadadores possam ser vistos contornando a marca, levando em consideração o vento, a maré, a corrente e outros fatores para ficar perto, mas longe da linha de nado dos competidores.

#### **O DIRETOR DE SEGURANÇA deve:**

OWS 3.34 - Ser responsável perante o Árbitro Geral por todos os aspectos de segurança relativos à condução da competição.

OWS 3.35 - Verificar se todo o percurso, em especial as áreas de largada e chegada, encontra-se seguro, adequado e livre de qualquer tipo de obstrução

OWS 3.36 - Ser responsável por garantir que suficientes embarcações de segurança motorizadas estarão disponíveis durante a competição de modo a fornecer total segurança e apoio às embarcações de acompanhamento.

OWS 3.37 - Providenciar antes da competição, para todos os nadadores, um mapa detalhado do percurso, contendo a tábua das marés, com correntes e horários de mudanças no local da prova, assim como seus efeitos no progresso dos nadadores ao longo do percurso.

OWS 3.38 - Junto com o Diretor Médico avisar o Árbitro Geral se na opinião deles, as condições não forem adequadas para a realização da competição, dar recomendações para modificação do percurso ou na forma de condução da competição.

A gestão de riscos e a segurança dos eventos sempre foram requisitos importantes, mas hoje há um maior foco e maior obrigação legal em muitos países. O Diretor de Segurança é provavelmente o nome mais importante dentro do grupo de oficiais-chave. Idealmente, o Oficial de Segurança deve ser um oficial de segurança pública qualificado, como um salva-vidas sênior, guarda costeira ou oficial de bombeiros que esteja familiarizado com a gestão do risco em torno da realização de um evento em águas abertas. A pessoa nomeada para o cargo de oficial de segurança deve ter os seguintes atributos:



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA







- Habilidades de especialista em identificar riscos e perigos em potencial
- Poder colocar em prática procedimentos para isolar, eliminar ou minimizar os riscos identificados
- Coordenar a expertise de outros em um esforço único combinado para entregar um Plano de Segurança compreensivo
- Boa atitude e abordagem, com julgamento apropriado na implementação do Plano de Segurança

O Diretor de Segurança precisará se envolver na organização em um estágio muito inicial. Ele terá a palavra na consideração do percurso e avaliação de sua adequação para uso em uma competição.

#### **Além das Regras, perceba que o Diretor de Segurança deverá:**

- Coordenar, com o Diretor do Percurso, todos os aspectos do percurso. Verificar as condições das correntes, variações da maré e estar convencido de que o percurso é seguro para a realização da competição.
- Coordenar aspectos médicos a abordagens para remediar problemas com o Diretor Médico
- Checar com o Diretor do Percurso que comunicados adequados a respeito do campeonato foram passados a toda e qualquer embarcação que utilize, ou que provavelmente venha a utilizar, qualquer parte do percurso.
- Advertir nadadores, acompanhantes, técnicos, Árbitros e tripulação dos barcos de todo e qualquer risco em potencial à segurança e a ação a ser tomada caso algum deles venha a ocorrer.
- Verificar, antes da largada, procedimentos de evacuação e os locais das equipes médicas.
- 15 minutos antes da largada, confirmar ao Arbitro Geral que, em sua opinião, todos os requisitos de segurança foram atendidos.
- Inspeccionar as embarcações de acompanhamento dos nadadores para que sejam adequadas ao objetivo ao qual se propõem. Dependendo das condições do local da prova, o tipo de barco irá variar. Em termos gerais o seguinte critério pode ser aplicado.
- O barco deve ter tamanho suficiente para transportar a tripulação, o Juiz de Percurso e um acompanhante do nadador.
- Durante qualquer prova de 25 km, o nadador precisará receber alimentação em intervalos regulares, sendo, portanto, essencial que o acompanhante do nadador possa chegar perto o suficiente para passar a alimentação necessária sem que haja prejuízo ou atraso para o nadador.
- Se a propulsão do barco do acompanhante é obtida através do esforço humano, deve ser lembrado que os nadadores estarão mantendo uma média de até 4 Km/h e que se houver vento de frente durante a competição, permanecer junto ao nadador poderá tornar-se bastante difícil.



- Quando um barco de acompanhamento com propulsão mecânica for utilizado, os seguintes pontos devem ser considerados:
- Escapamento de fumaça. Escapamentos verticais ou barcos com motor de centro representam um pequeno problema; Entretanto Escapamentos na linha d'água podem causar problemas sérios ao nadador.
- A uma velocidade de 3 nós ou menos, um motor de centro ou de popa, estão sujeitos a "entupir" e necessitam de períodos de alta rotação para manter o motor limpo. Nestes momentos o motor deve ser operado na posição neutra.
- Quando um motor maior for utilizado e houver problema em manter o barco ao lado do nadador, "âncoras flutuantes" podem ser usadas. Um ou dois baldes amarrados ao barco com cabos podem ficar flutuando atrás do barco para aumentar o "arrasto". Deve-se tornar cuidado para que os cabos não se enrosquem nos hélices.
- Instalações sanitárias. Deve se levar em consideração as necessidades pessoais daqueles que poderão ficar em um barco por até oito ou nove horas.
- Medir e anotar a temperatura da água em intervalos regulares durante toda a prova de acordo com os regulamentos de segurança.

Eles precisarão fazer o fiscalizar o percurso com o Diretor de Percurso e identificar os possíveis riscos que podem ser encontrados no percurso proposto.

Maré alta e maré baixa devem ser postadas nas informações da prova como referência para os nadadores.

- **Maré Alta: O momento em que o mar ou um rio atinge seu nível mais alto e vem mais alto até a praia.**
- **Maré Baixa: O momento em que o mar atingiu seu nível mais baixo.**
- O Diretor de Segurança deve garantir que todas as autoridades públicas competentes estejam cientes da competição e tenham dado sua aprovação conforme exigido na BL 13.2.

**By Laws 13.2 - • Inspeção de Locais(s) O local em que as competições devem ocorrer deve ter sido previamente aprovado pelas autoridades competentes para este fim.**



O passo inicial na gestão da segurança é realizar uma avaliação de risco. Sem a adaptação da estratégia às condições específicas do local em relação aos potenciais perigos e outros fatores que influenciam a segurança dos nadadores, a segurança não será efetivamente gerenciada. O objetivo é eliminar o risco ou reduzir o risco ao mínimo. O Diretor de Segurança deverá, em conjunto com os demais oficiais listados sob a BL 13.4.1, desenvolver um plano abrangente de segurança e gerenciamento de riscos para abordar os aspectos de segurança da competição. Uma vez aprovados, tais planos serão amplamente divulgados para as funções necessárias para garantir uma implementação eficaz. O Diretor de Segurança também é responsável pela escalação e supervisão de pessoal de segurança adicional devidamente qualificado, conforme considerados necessários para implementar e gerenciar os planos de Gerenciamento de Risco e Segurança. Uma vez que o percurso esteja pronto, o número de pessoal de segurança e barcos de escolta precisam ser identificados e posicionados. O Diretor de Segurança deve recrutar pessoal de segurança suficiente e tripulação de barcos de segurança o mais rápido possível. Embarcações de segurança suficientes devem ser identificadas para garantir que haja embarcações designadas para:

- Fornecer adequadamente suporte próximo para cobrir todo o percurso durante toda a prova, especialmente para provas que não tenham barcos de escolta para cada nadador.
- Fornecer suporte médico de primeira resposta, equipado com equipamentos médicos de primeiros socorros adequados para dar assistência ao tratamento e transportar qualquer nadador ou outros que sofram problemas no percurso, para suporte médico mais abrangente em terra. No caso de um barco de resgate ser usado, ele deve ser tripulado com pelo menos duas pessoas, um motorista e um salva-vidas. Se jet skis são usados para segurança, então eles devem ser equipados com equipamento de resgate e uma prancha de resgate atrás do jet-ski. Salva-vidas devem usar coletes salva-vidas. No caso de um jet ski ser usado, ele deve ser tripulado com um piloto e um salva-vidas.
- Embarcações adicionais para cobrir quaisquer barcos que possam quebrar ou estar incapacitados de outra forma.

Embarcações de suporte, como caiaques e canoas, podem ser usadas para fornecer segurança complementar mais próxima ao nadador, mas não podem ser usadas para substituir embarcações motorizadas apropriadas. O Diretor de Segurança deve inspecionar a embarcação de segurança para garantir que elas sejam adequadas para o propósito pretendido. Protetores devem ser instalados nos hélices de todas as embarcações de segurança motorizadas. Os infláveis oferecem alta manobrabilidade e podem chegar perto do pelotão de atletas molhando minimamente os Árbitros e são mais fáceis para a retirada de nadadores da água, mas podem ter dificuldade em manter-se no caminho certo em tempo de vento, e serem remados se o motor quebrar.

Onde as embarcações de segurança estão posicionadas em áreas determinadas ao longo / ao redor do percurso, elas devem manter sua posição em relação ao mesmo, mas não serem ancoradas – para que sejam imediatamente capazes de se mover para apoiar qualquer pessoa em perigo. As Normas de Segurança FINA (Ver apêndice) preferem uma embarcação de suporte próxima para acompanhar os nadadores enquanto eles se deslocam pelo percurso apoiados por embarcações de segurança motorizadas, em vez de ter embarcações estacionárias monitorando uma 'zona' do curso, pois este método não faz melhor uso da embarcação de segurança quando os nadadores estão localizados apenas em uma determinada parte do curso.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

O Diretor de Segurança é responsável pela elaboração do Plano de Segurança, documento que delinea os procedimentos de segurança que se aplicarão à competição e pode ser utilizado como documento de referência por todos os entes de relevância envolvidos, bem como equipes / treinadores em seu planejamento e condução da competição.

É importante cuidar e identificar o pessoal de segurança, que estará disposto a ajudar nos próximos anos ou para eventos futuros. Isso inclui alimentá-los, doações para seus clubes, etc.

Certifique-se de que o pessoal de segurança é de um calibre adequado para realizar a função necessária. Informe-os sobre seus deveres e responsabilidades exatas o máximo possível antes do evento e garanta que cada pessoa saiba sua localização exata e responsabilidade. Isso pode ser feito com mapas ou por uma visita ao local do evento. Cada oficial de segurança deve receber informações detalhadas sobre a prova, dados de água, detalhes de procedimentos de emergência, contatos de rádio e números de telefone, os nomes do Diretor de Segurança (seu contato telefônico) e juízes de percurso. Em eventos mais longos, lanches devem ser fornecidos e/ou equipes substitutas de pessoal de segurança providenciadas.

É de vital importância que o organizador tenha provisionado substitutos em caso de não comparecimento de alguns membros da equipe previamente escalada, especialmente as equipes de segurança. Uma lista de prioridades de funções deve ser produzida e o pessoal redistribuído a partir de pontos de prioridade mais baixos para os mais altos, conforme necessário. Sob nenhuma circunstância o pessoal deve ser solicitado a colocar-se em perigo.

Quando a prova depende de uma outra entidade separada que forneça equipes de segurança, é essencial que sejam informadas sobre seus procedimentos de segurança e que a compatibilidade de dois procedimentos diferentes seja avaliada.

As comunicações primárias e secundárias devem ser identificadas e colocadas em prática para fornecer comunicação para a coordenação de prova e a equipe de segurança. Canais de rádio separados devem ser considerados para essas duas funções para manter o tráfego de informações da equipe de coordenação de prova separado do tráfego de informações da equipe de segurança.

Todo o pessoal de apoio deve receber equipamentos de segurança e roupas adequadas, incluindo proteção meteorológica e coletes salva-vidas.

#### **DIRETOR MÉDICO deve:**

**OWS 3.39:** Ser responsável perante ao Arbitro por todos Os aspectos médicos relativos à competição e aos competidores.

**OWS 3.40:** Informar aos hospitais locais da natureza da competição e assegurar que qualquer emergência possa ser removida para estes hospitais na primeira oportunidade.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





**OWS 3.41:** Junto com o Diretor de Segurança, avisar ao Árbitro se, na opinião deles, as condições não forem adequadas para a realização da competição e dar recomendações para a modificação do percurso ou no modo de condução da competição.

- **Além das regras:**

O Diretor Médico deve ser adequadamente qualificado para a função e é responsável, perante o Comitê Organizador, por proporcionar a cobertura de segurança médica adequada para garantir o bem-estar de todos os nadadores e providenciar as instalações necessárias de acordo com as regras e determinações da FINA. Durante a prova, a responsabilidade básica do Diretor Médico é perante o Árbitro Geral e também atuará sempre em conjunto e ligado ao Diretor de Segurança.

Suas atribuições devem incluir:

Checar se a qualidade da água do percurso escolhido é boa para a realização do evento e confirmar se não existem outros fatores (como tubarões, crocodilos ou água-viva) que poderiam tornar o local inadequado.

Compilar todos os dados sobre as condições dos nadadores que podem ser solicitados pelo Comitê Médico da FINA.

Providenciar para todos os Árbitros, tripulação dos barcos e acompanhantes dos nadadores, uma explanação do planejamento médico para a prova. Isto deve incluir a reanimação do nadador / procedimentos em casos de evacuação.

Providenciar para as equipes médicas, paramédicas e de primeiros uma explanação detalhada do planejamento médico com os procedimentos importantes para o seu acionamento.

Certificar-se que todos os nadadores, na hora da chegada ou no caso de abandonarem a prova, não estejam necessitando de maiores cuidados médicos.

Fornecer informações e apoio sobre a ingestão adequada de alimentos durante a prova e o tipo de alimentação adequada e que auxilie na recuperação após a prova.

Entregar um relatório detalhado sobre todos os aspectos médicos relativos à prova junto com recomendações para o planejamento e execução de planos médicos em futuros eventos.

O Oficial Médico deve verificar visualmente o certificado de qualidade da água e, em conjunto com o Oficial de Segurança, confirmar ao Árbitro que as condições são aceitáveis para a realização da competição, incluindo fatores de verificação como fauna aquática (por exemplo, tubarões, crocodilos, águas-vivas), correntes e temperatura ou outras condições que possam tornar as condições perigosas.

O Oficial Médico é responsável pela supervisão de todos os aspectos médicos da competição. Além das regras, O livro "By Laws" e o livro "Regulations" para eventos FINA também especificam responsabilidades médicas que precisam ser observadas na organização de eventos de Natação em Águas Abertas.





**BL 12.14** Primeiros Socorros O local terá instalações adequadas e totalmente equipadas para atendimento de primeiros socorros para competidores, oficiais e público. Essas instalações, juntamente com o número de pessoal qualificado que administrará o tratamento, serão aprovadas pelas autoridades locais envolvidas. As ambulâncias estarão no local durante todo o campeonato/competição.

O Planejamento Médico detalhado de qualquer prova é único, visto o grande número de variáveis que envolvem cada evento, especialmente a temperatura da água e as condições climáticas.

## 9. Apoio Médico

M9.1 - Em cada disciplina esportiva, deve ser estabelecido um Guia para nortear o Planejamento Médico necessário, dependendo da natureza das atividades esportivas e do nível de competição.

Este Guia deve incluir, mas não se limitar, a:

- A cobertura médica dos locais de treinamento e de competição e como ela está organizada;
- Pessoal e equipamento em quantidade suficiente para executá-lo;
- Procedimentos em caso de emergência;
- O sistema de comunicação entre o pessoal de serviços médicos, Organizadores e com as autoridades competentes de saúde.

M9.2 - No caso de um incidente grave ocorrido durante o treinamento ou competição, deve haver procedimentos para fornecer o suporte necessário aos feridos, evacuando-os para os serviços médicos competentes quando necessário. Os atletas, treinadores e pessoas associadas à atividade esportiva devem ser informados desses procedimentos e receber o treinamento necessário para sua implementação.

M9.3 - Para reforçar a segurança na prática esportiva, deve existir um mecanismo para permitir a coleta de dados em relação às lesões sofridas durante o treinamento ou competição. Quando identificáveis, tais dados devem ser coletados com o consentimento dos envolvidos, tratados confidencialmente e de acordo com os princípios éticos reconhecidos da pesquisa.

O Diretor Médico deve desenvolver um Plano Médico de Ação completo para a competição detalhando:

- Primeiros Socorros (em ambos os meios, em terra e na água)
- O nível do equipamento a ser utilizado em:
  - Na arena de Competição (terra)
  - e no percurso (água)
- Como solicitar atendimento Médico ou instalações Médicas disponíveis para uso de equipes e dos árbitros
- Hospitais para os quais nadadores, membros de equipe e de árbitros serão enviados para tratamento inicial em casos mais graves.



- Transporte regular da água para a terra e de terra para instalações médicas mais avançadas e hospitais quando for necessário. As ambulâncias devem ser UTI.
- Plano de transporte para os Hospitais de referência
- Metodologia e equipamento para a comunicação e coordenação médica
- Estratégias, métodos e responsabilidades por cada ação em casos de emergência
- Coordenar contatos com o pessoal de segurança e outros serviços de emergência.

O Plano Médico detalhado para cada competição deve ser único, se levado em conta o vasto número de variáveis, especialmente de variações de temperatura e de condições climáticas. Ele precisa se encaixar com o plano de segurança (que cobre a segurança na arena e no percurso), identificando ações e procedimentos a serem implementados assim que nadadores, árbitros, oficiais e outros forem evacuados para a costa.

O Plano de Ação Médica precisa ser amplamente distribuído para que todos os envolvidos com o evento saibam as informações necessárias sobre qual tratamento está disponível, onde estará disponível e para qual hospital ou instalações médicas os envolvidos deverão ser levados em caso de necessidade. As ambulâncias estacionadas no local devem ser amplamente equipadas e equipadas com pessoal paramédico devidamente qualificado para atender a quaisquer problemas médicos vivenciados no local, incluindo a reanimação cardíaca avançada.

Caso as condições da prova exijam, o Diretor Médico deverá fornecer o exame físico final dos competidores antes do dia do evento, e aconselhar o Árbitro Geral e os organizadores sobre quais nadadores, que, na opinião dele, estão medicamente inaptos a participar da competição.

O Diretor Médico deve garantir a disponibilidade de pessoal médico suficiente devidamente qualificado e supervisionar o exame dos nadadores quando saírem da água, seja por desistência ou no final da prova, de acordo com as Regras OWS 7.4 - 7.7. Mesmo quando a temperatura da água e as condições do ar são boas é aconselhável ter recursos adicionais na chegada da prova. Hipotermia pode ocorrer em água relativamente quente.

#### **O DIRETOR DE PERCURSO deve:**

**OWS 3.42** - Ser responsável perante o Comitê Organizador pela correta inspeção do percurso

**OWS 3.43** - Garantir que as áreas de largada e chegada estejam corretamente demarcadas e que todo o equipamento foi corretamente instalado e, quando for o caso, esteja em condições de funcionamento.

**OWS 3.44** - Garantir que todos os pontos de alteração de percurso estejam corretamente demarcados, e guarnecidos antes do início da competição.

**OWS 3.45** - Com o Árbitro e o Diretor de Segurança inspecionar o percurso e marcações antes do início da competição.

**OWS 3.46** - Assegurar que os Juizes de Contorno estejam nas suas posições antes da largada da competição e passar essa informação ao Arbitro Geral.



Um dos fatores mais importantes é o planejamento do percurso, então o Diretor de Percurso deve estar envolvido desde o início do planejamento da competição. Existem certos fatores e diretrizes que devem ser observados, sendo que todos merecem uma avaliação cuidadosa por questões de segurança e de adequação. Isto inclui:

- Dados climáticos - tempo, temperatura da água e do ar, ventos predominantes (histórico para o período proposto)
- Dados de qualidade da água (histórico para o período proposto do evento)
- Informações antecipadas de marés / corrente
- Acesso pronto para evacuação médica ao redor / ao longo do curso
- Acesso a instalações apropriadas para árbitros e organizadores do evento desempenharem suas funções, além de instalações de apoio, como banheiros
- Permissões apropriadas para usar o percurso proposto
- Informações sobre o curso de água (riscos, fixação de boias)

É importante que o percurso seja determinado seguindo conselhos de pessoas locais e avaliação de dados históricos de outros eventos e avaliado tudo com bastante antecedência. A qualidade da água e as informações atuais devem ser solicitadas às autoridades para a época do ano coincidente com o início do evento, desde o início do planejamento para avaliar a adequação de um percurso específico para uma prova de natação em águas abertas. Isso é para garantir que as mudanças no percurso possam ser feitas caso o clima ou as condições do mar / água não sejam favoráveis. Deve-se considerar o planejamento de um percurso alternativo que possa ser executado com o mínimo de atraso.

O percurso deve ser cuidadosamente escolhido, pois a principal preocupação de todos os eventos de Maratonas Aquáticas deve ser a segurança dos participantes.

O local estará sob o controle de uma ou mais autoridades locais e a obtenção das permissões necessárias poderá levar algum tempo, portanto, colocar essas pessoas ao seu lado e dando apoio ao evento é uma das primeiras atitudes a serem tomadas. Os Comerciantes locais sempre terão ciência sobre o evento em primeira mão, por isso é importante obter seu acordo e cooperação.

Para provas que iniciam com mergulho de uma plataforma flutuante, de um píer ou um mole, verifique se a profundidade da água foi pesquisada e se a profundidade está de acordo com os mínimos exigidos (1,4 m). Uma verificação física da área de largada deve ser feita bem antes da competição para garantir que não haja obstruções invisíveis na água em águas rasas.

Uma vez decidido, um plano de percurso precisa ser preparado detalhando:

- A (s) área (s) de largada e chegada e a distância da costa



- A distância entre boias de contorno e pontos de alimentação, quando presentes
- Pontos de evacuação médica no percurso
- Sala de Controle de Competição
- Área de Marketing

Este é um documento chave, pois formará a base para o planejamento de muitos aspectos da competição, incluindo a preparação do atleta, o planejamento de gerenciamento de segurança e riscos e o Plano de Ação Médica.

#### **Alguns pontos adicionais:**

- Antes da primeira reunião, assegurar que todos os aspectos do percurso estejam de acordo com a autorização provisória expedida de acordo com a petição inicial.
- Assegurar também antes desta reunião que não existam obstruções no percurso além daquelas que já foram identificadas.
- Conferir tudo com o Diretor de Segurança e mantê-lo totalmente informado.
- No Congresso Técnico, providenciar mapas do percurso em grande escala, mostrando claramente largada, chegada e todos os pontos de contorno, estejam disponíveis a todos os representantes dos nadadores, Juízes de Percurso, autoridades e imprensa.
- Confirmar com todos os Juízes de Contorno e providenciar transporte da Arena até suas posições no percurso, assegurando-se que suficientes Pilotos (Marcadores de Quadro Branco) e bandeiras estejam disponíveis.
- Certificar-se que transporte suficiente esteja disponível para garantir que os Juízes de Contorno estejam no local o evento em tempo de cumprirem suas atribuições e que foram tomadas providências suficientes para garantir o seu retorno após a passagem do último nadador pelos seus postos.

O Oficial de percurso provavelmente precisa ser o primeiro a chegar no local do percurso no dia da competição, a menos que tenha sido possível configurar o percurso no dia anterior, há muito a ser feito antes que os nadadores e oficiais cheguem ao local da competição e apenas 90 minutos antes do início provavelmente não haverá tempo insuficiente para tudo o que precisa ser feito. Mesmo onde as coisas foram configuradas no dia anterior, é essencial checar tudo novamente para garantir que nada mudou ou desapareceu da noite para o dia. Quando menos espera, algo acontecerá sem que tenha sido planejado e requer tempo adicional para corrigir.

Verifique se as áreas de partida e chegada estão configuradas e marcadas corretamente, se o equipamento está instalado e em boas condições de funcionamento.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Certifique-se de que as alterações do percurso estejam todas corretamente posicionadas e marcadas (boias, marcadores ou outras embarcações atracadas usadas para definir pontos de contorno ou alterações no percurso). O GPS é uma boa ferramenta para verificar rapidamente o posicionamento, se você tiver essa ferramenta disponível.

Na companhia do Árbitro e do Diretor de Segurança, inspecione o percurso e as marcações antes do início do evento.

Verifique se os juízes de contorno estão em suas posições corretas antes do início da prova e confirme isso com o árbitro principal. Isso é particularmente importante, pois é responsabilidade do Diretor de Percurso garantir que todos estejam no local, para que possam desempenhar adequadamente suas funções.

O Diretor de Percurso provavelmente será o último árbitro a sair da água após a conclusão da competição, pois tudo o que foi instalado para a prova precisa ser recolhido novamente e o percurso retornará à sua condição original. Verifique com o Árbitro Chefe antes que qualquer equipamento seja removido do percurso - não há nada mais embaraçoso do que descobrir que parte do percurso já foi removida e ainda há nadadores no contorno das boias que foram retiradas!

#### **O DIRETOR DE PROVA deve:**

**OWS 3.47** - Reunir e preparar os competidores antes de cada competição e assegurar instalações de recepção na área de chegada disponíveis para todos os competidores.

**OWS 3.48** - Assegurar que cada competidor esteja identificado corretamente com o seu número de competição e que todos estejam com as unhas aparadas e não estejam usando joias, incluindo relógios.

**OWS 3.49** - Estar certo de que todos os nadadores estejam presentes, na área de concentração, no horário previsto antes da largada.

**OWS 3.50** - Manter nadadores e autoridades informadas do tempo que falta para a largada a intervalos regulares até os últimos 5 minutos, quando a partir de então, o aviso deve ser dado a cada minuto.

**OWS 3.51** - Ser responsável por garantir que toda roupa, material e equipamentos deixados na área de largada sejam transportados para a área de chegada e mantidos em segurança.

**OWS 3.52** - Garantir que todos os competidores ao saírem da água na chegada, tenham o equipamento básico necessário para o seu bem estar, pois seus acompanhantes podem não estar presentes nesse momento.





O Diretor de Prova é responsável pelo check-in, numeração e gestão dos nadadores antes do início da prova, para garantir que suas roupas e equipamentos sejam cuidados, mantendo uma contagem do número de nadadores na água durante a prova e que eles sejam atendidos no final da mesma até que seus treinadores / acompanhantes cheguem para atendê-los. Dependendo do número de nadadores, provavelmente será necessário nomear mais de um Diretor de Prova, para garantir que todas as funções pré-prova sejam cobertas. Os cronometristas e Juizes de Chegada podem ajudar nas atividades pré-prova para preparar os nadadores para a competição. Na área pré-prova, o Diretor de Prova deve:

- Fazer o Check-in dos nadadores (e seus treinadores / acompanhantes quando necessário)
- Checar se o traje a ser usado está na lista FINA 'Approved' e não mais do que um está sendo usado ou se roupas de neoprene estão sendo usadas, cumpra as diretrizes da FINA para as mesmas.
- Checar / fornecer toucas de acordo com os critérios da prova.
- Checar se todas as roupas de banho (trajes, toucas e óculos) cumprem as diretrizes de publicidade da FINA, se necessário.
- Checar se as unhas dos pés e das mãos estão aparadas e todas as joias foram removidas (inclusive na boca, umbigo ou outras joias perfurantes do corpo - piercings).
- Numerar os nadadores em ambos os ombros, braços superiores e costas das mãos.
- Emitir transponders para provas onde estes estão sendo usados e receber os mesmos de volta após o término.
- Dar informes regulares do tempo restante para o início da prova.

Os Diretores de Prova, precisam estar no local bem antes do início do Check-in para que estejam bem preparados para a chegada dos nadadores e possam desempenhar suas funções de forma rápida e eficiente antes da prova.

Cópias do Star List com todos os nadadores são necessárias, especialmente onde os números de prova foram pré-alocados para que estes possam ser usados como documentos de referência para numeração e alocação de transponder.

Desde o início do processo de check-in, o Diretor de Prova e o Locutor devem manter os nadadores, treinadores e demais árbitros informados do tempo restante para a largada. Esses anúncios devem ser feitos em intervalos adequados para atender aos cronogramas que antecedem o início (fechamento do check-in, briefing final pré-prova, apresentação dos nadadores e a Largada). Durante os últimos cinco minutos antes da partida, os anúncios devem ser feitos em intervalos de um minuto. Coordenar com o Locutor e o Árbitro Geral para combinar o tempo correto e estabelecer com o Locutor os intervalos de tempo a serem anunciados antes do início, e monitorar que estes são feitos no momento correto. Confirmar também com o Árbitro Geral a hora e o local da Briefing Final.....



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

A configuração da área de check-in é importante para garantir um bom fluxo de nadadores através do processo de check-in e numeração, por isso um bom layout dessa área é importante. Montar o espaço com uma série de "estações" cada uma verificando um dos aspectos acima é uma boa maneira de fiscalizar de forma rápida e eficiente os nadadores e manter o fluxo em movimento à medida que avançam durante o processo. A entrada na área de Check-in/marshalling deve ser restrita exclusivamente ao pessoal necessário para estar lá, para evitar a superlotação e para permitir que os nadadores se preparem para a prova sem perturbação.

Além de canetas largas ou carimbos / decalques para numeração, certifique-se de que há lenços umedecidos ou similares para remover quaisquer erros que possam ser cometidos, e também canetas brancas para numerar qualquer nadador com pele mais escura. É uma boa ideia trazer um kit de manicure ou de cortadores de unha / tesouras de unha e lixas para que quaisquer unhas possam ser aparadas e lixadas, se necessário. Uma solução de esterilização também é uma boa ideia para limpar/higienizar essas ferramentas entre o seu uso. Para as provas onde roupas de neoprene forem utilizadas, lápis de cor pastel são melhores para numerar as roupas dos nadadores. Os números são aplicados nos braços superiores, escápulas e mãos. Os números devem ser grandes o suficiente para que os Árbitros, Juízes de Percurso, de Contorno e de Chegada, e qualquer pessoal de apoio possa facilmente lê-los. Números legíveis são muito importantes, pois são os meios de identificar cada nadador na prova.

#### **BL 9.3.7.2 - Numeração de nadadores**

A numeração dos atletas deve ser exibida nos braços, costas superiores e mãos dos competidores. Nos braços os números devem ser organizados verticalmente. Nas costas e mãos superiores a numeração é horizontal. A numeração dos braços e costas é feita com números padronizados (carimbo, decalques ou letras de forma), com tinta a prova d'água com 100 mm de altura x 60 mm de largura. A numeração das mãos dos competidores é permitida utilizando canetas. Para atletas com pele mais escura será necessária uma caneta de marcador branco.

#### **BL 9.3.7.3 - Identificação**

Em todos os eventos de Águas Abertas é obrigatório que a cabeça ou a touca exiba em cada lado o "código nacional-três letras" e possa exibir a bandeira nacional do nadador. O código do país deve ter no mínimo 8cm de altura. As toucas que atendem às especificações do BL 7.1.3 não são aceitáveis, exceto para um (1) logotipo do fabricante de um tamanho máximo de 20cm<sup>2</sup> na frente.

Como os nadadores estão numerados, uma verificação de seu traje deve ser feita para garantir que ele esteja na lista aprovada publicada pela FINA. É uma boa ideia ter a atual lista fina aprovada (Download no site da FINA) disponível para referência na área de check-in, para que qualquer dúvida possa ser rapidamente abordada através de referência à lista oficial.

#### **BL 8 SWIMWEAR**



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





**BL 8.1-** Todas os trajes utilizadas nos Jogos Olímpicos e evento da FINA (competições de natação em piscina e águas abertas) deverão estar aprovadas pela FINA de acordo com as regras e procedimentos estabelecidos nos Requisitos FINA para Aprovação de Roupas de Banho (FRSA) emitidos pela Bureau da FINA e válidos na data de aprovação. Após um processo de aprovação realizado pela Comissão de Aprovação de trajes, uma lista dos trajes aprovados é publicada pela FINA (Lista Aprovada) a cada ano. A Lista Aprovada é publicada anualmente antes de 31 de dezembro e é válida a partir de 1º de janeiro do ano subsequente.

**BL 8.2 -** Nas competições de piscina e natação em águas abertas, o competidor deve usar apenas um maiô em uma ou duas peças. Nenhum item adicional, como faixas de braço ou faixas de pernas devem ser considerados como partes de um maiô. Todos os trajes de banho (incluindo roupas de neoprene para competições de águas abertas) devem atender aos requisitos estabelecidos no By Laws e pela FRSA.

**BL 8.4 -** Para competições de natação em águas abertas com temperatura da água abaixo de 20° C, roupas de neoprene para homens e mulheres não devem cobrir o pescoço, nem se estenderem além do ombro, nem se estenderem abaixo do tornozelo. Sujeitos a estas especificações de forma específicas, os trajes para competições de natação em águas abertas devem cumprir ainda mais todos os outros requisitos aplicáveis aos trajes para a competição de natação em piscina.

**BL 8.5 -** A partir de 1º de janeiro de 2017, para competições de natação em águas abertas com temperatura abaixo de 20 C, homens e mulheres podem usar trajes (BL 8.4) ou roupas de neoprene. Quando a temperatura da água está abaixo de 18° C, o uso de roupas de neoprene é obrigatório.

Para efeito dessas regras, os trajes de neoprene são feitos de material que proporciona isolamento térmico. Os trajes de neoprene para homens e mulheres devem cobrir completamente o tronco, costas, ombros e joelhos. Eles não devem se estender além do pescoço, pulsos e tornozelos. Eles não devem se estender além do pescoço, pulsos e tornozelos. Eles não devem se estender além do pescoço, pulsos e tornozelos.

**BL 8.6 BL 8.1 a BL 8.5** se aplicam também para as competições de Masters em águas abertas.

**NOTA BL8.6:** Esclarece-se que os trajes, respectivamente de roupas de neoprene que preenchem o requisito de forma estabelecido em BL 8.3, respectivamente BL 8.4 e 8.5 (para competições de natação em águas abertas) podem ser aceitos mesmo que não tenham um rótulo de aprovação fina válido, desde que efetivamente e evidentemente cumpram os requisitos materiais estabelecidos atualmente pela FINA para aprovação dos trajes. Este é notavelmente o caso de maiôs feitos de material têxtil permeável tradicional (ou seja, material de malha aberta) (como algodão, nylon, lycra e afins) sem aplicação de tratamento de superfície fechando a estrutura de malha aberta e trajes de neoprene que cumpram expressamente o requisito de espessura (por exemplo, espessura de roupa de neoprene fornecida pelo fabricante). Em caso de dúvida a este respeito e quando notavelmente tal dúvida diz respeito a um maiô ou um fato de mergulho usado na ocasião de um registro mundial, uma verificação real do maiô ou de uma roupa de mergulho pode ser exigida do competidor ou oficial certificador e o maiô ou um traje de mergulho deve ser encaminhado ao Escritório fina para submissão a um controle real de todos ou partes dos requisitos. Em caso de dúvida a este respeito e quando notavelmente tal dúvida diz respeito a um traje ou uma roupa de neoprene usado na ocasião de um recorde mundial, uma verificação real do traje ou de uma roupa de neoprene pode ser exigida do competidor ou oficial



certificador e o traje ou um traje de neoprene deve ser encaminhado à sede da FINA para submissão a um controle real de todos ou partes dos requisitos.

**BL 8.7-** Para eventos por equipes em natação em águas abertas, todos os nadadores da mesma equipe devem usar toucas da mesma cor, que também devem cumprir a regra FINA BL 9.3.7.3.

Uma vez que todos os nadadores tenham se registrado e sido numerados, eles podem ser untados para a prova com protetor solar, lanolina etc. antes da apresentação antes da prova. O Árbitro Chefe e o Anotador devem ser informados neste momento de qualquer nadador que não tenha se inscrito para que uma contagem final de nadadores competindo na prova possa ser redistribuída a todos os Oficiais (Árbitros).

Os Anotadores registram todas as desistências, portanto, qualquer atleta que desista da prova deve ser direcionado a ele. O Diretor de Prova e Anotador devem, portanto, trabalhar em conjunto para garantir que uma contagem correta de nadadores seja mantida. O briefing final é geralmente realizado na área de Check-in. Diretor de Prova também é responsável por garantir que todas as roupas e equipamentos de nadadores deixados na área sejam mantidos seguros e levados à Chegada para estarem disponíveis para os nadadores depois de terem saído da água. Um saco de lixo com o número do nadador do lado de fora é uma maneira rápida e eficiente de conseguir isso. Certifique-se de que alguém esteja sempre na área com o equipamento dos nadadores se não for um espaço seguro.

O Diretor de prova, é responsável pelo bem-estar dos nadadores no final e isso também é coberto em parte sob as funções do Diretor Médico. Certifique-se de que há cadeiras disponíveis para eles descansarem quando saírem da água, onde podem ser verificados pela equipe de suporte médico, e alguns alimentos, incluindo bebidas eletrólitas disponíveis, tanto quando saem da água quanto na área de recuperação. A área de recuperação deve ser tratada como área fechada, com acesso apenas a nadadores, treinadores e oficiais necessários. Em muitos aspectos é semelhante ao vestiário - Não é um lugar para familiares, amigos e mídia.

#### **O ANOTADOR deve:**

**OWS 3.53** - Registrar os nadadores desistentes, lançar os resultados em formulários oficiais e manter os registros para a premiação do por equipes, quando apropriado.

**OWS 3.54** – Reportar qualquer violação ao Árbitro Chefe em um formulário assinado detalhando o evento (prova), o ocorrido, e a infração à regra.

Os Anotadores são parte integrante da equipe de arbitragem. Ele trabalha com o Árbitro Geral e o Comitê Organizador antes do evento para estabelecer:

- O método de anotação/pontuação a ser utilizado (pode ser eletrônico ou cópia impressa, dependendo dos equipamentos disponíveis);
- O número previsto de nadadores (tanto masculino quanto feminino);
- O método de sorteio (manual ou eletrônico) a ser utilizado para números de prova e/ou posição de início.





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

- O software que será utilizado e fará contato com o indivíduo escalado para operá-lo. Os fornecedores mais populares de programas de gerenciamento de competição incorporaram a funcionalidade de pontuação em Maratonas Aquáticas

Recomenda-se fortemente que um único sequencial numérico seja anotado para cada nadador. Isso deve ser feito em conjunto com o Diretor de Prova, quando cada nadador faz o check-in pessoalmente para sua prova, caso a emissão de números de competidores não tenha sido feita anteriormente.

Em ambos os casos, tanto da inscrição prévia, como da inscrição no dia da prova, o Comitê Organizador deve organizar uma lista de números a partir do próximo número de nadador das previamente inscrito, ou seja, a pré-inscrição tem 186 nadadores inscritos, então a lista de números deve começar a partir de 187 para as inscrições do dia da prova. Recomenda-se, no entanto, que as inscrições tardias não sejam aceitas, a menos que sistemas apropriados tenham sido colocados em prática para lidar com isso, e haja embarcações de segurança suficientes.

Se o número de nadadores for bastante pequeno (menos de 100) e o evento for de inscrições prévias, considere manter as atribuições numéricas somadas para cada sexo em um bloco de números. Exemplo, 45 mulheres e 40 homens inscritos. Atribua números de 1 a 45 anos para mulheres e de 50-90 para homens. Esse agrupamento ajudará os árbitros e juizes durante o evento. Também pode ajudar na hora da contagem de pontos do evento.

Em conjunto com o Diretor de Prova, emitir e registrar um número sequencial único para cada nadador quando do momento do check-in. Registrar-se é o mesmo que reportar ao banco de controle em uma competição de piscina e ter sua presença anotada em preparação para a prova.

A importância de uma numeração sequencial única nunca é demais. Antes do início da prova, o Árbitro Geral pedirá o número exato de nadadores que se participarão. Com essas informações informará aos Árbitros, Juizes, apoio ao nadador e pessoal médico. Se dois nadadores forem identificados com o mesmo número para provas que ocorrem ao mesmo tempo, durante a prova e no final os Anotadores não terão como determinar quais tempos foram registrados para cada nadador. Se alguém não conseguir completar a prova e sair do local sem se reportar aos Anotadores, não há como saber até que alguém pergunte "Você viu assim e assado?". Esse tipo de situação pode levar a uma situação desnecessária de busca e salvamento para encontrar o nadador desaparecido. Tenha certeza de que esta não é uma tarefa agradável. Nem as consequências que podem ocorrer por causa do "nadador perdido". É preciso ter cuidado extremo. Também é fortemente recomendado que conjuntos simultâneos de números idênticos nunca sejam usados para homens e mulheres, mesmo que sejam nadar separadamente. Os mesmos números que estão sendo usados para ambos os grupos causarão confusão para todos os funcionários em algum momento da corrida. • Apenas os Gravadores emitem e registram os números dos concorrentes. • Os números são únicos e sequenciais, a menos que ditados de outra forma. • Nenhum funcionário deve deixar o local com material de gravação, nem deve sair sem a permissão de um Chefe funcional, ou do Árbitro Chefe.

Houve ocasiões em que os protestos foram feitos e o Júri de Apelação procurou investigar o assunto apenas para descobrir que os funcionários necessários já saíram, em alguns casos levando sua papelada com eles. A única hora em que o número de nadadores registrados não é igual ao número na água para começar é quando alguém se retira após o registro/check-in, mas antes da partida. Se isso ocorrer, todos os funcionários relevantes devem ser informados.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## EXTREMO CUIDADO DEVE SER TOMADO!

Recomenda-se fortemente que um mesmo sequencial numérico seja utilizado nadadores sequenciais não seja utilizada para as provas masculina e feminina, mesmo que sejam provas separadas. Isto pode causar confusão em algum momento no evento.

- Apenas os Anotadores emitem e registram os números dos competidores.
- Os números são únicos e sequenciais, a menos que determinado de outra forma.
- Nenhum Oficial deve deixar a arena com documentos de anotação, nem deve sair sem a permissão de um Oficial Chefe, ou do Árbitro Geral.

Houve ocasiões em que os protestos foram feitos e o Júri de Apelação procurou investigar o assunto apenas para descobrir que os Oficiais envolvidos já saíram, em alguns casos levando sua papelada com eles.

A única hora em que o número de nadadores registrados não é igual ao número na água para começar é quando alguém se retira após o registro/check-in, mas antes da partida. Se isso ocorrer, todos os Oficiais relevantes devem ser informados. Estes incluem o Árbitro Geral e Árbitros, Juizes e o Anotador. **Todos os atletas devem ser contabilizados!**

Os números do nadador estão registrados no cartão de Check-in destes. A partir dos cartões de entrada são preparadas as Súmulas de Controle principais e de Resultados. A Súmula de Resultados é principalmente para registrar resultados (tempos de volta e tempos de término e ordem de término). Sua preparação é uma verificação secundária de que cada nadador foi emitido com um número sequencial único. As desistências antes da largada e durante a competição são recebidas pelos Anotadores que retransmitem essas informações se antes da partida, para o Diretor de Prova e se após o início para os Árbitros, o Diretor de Segurança e Pessoal de Suporte Médico. É importante que a qualquer momento durante todo o evento os Anotadores sejam capazes de fornecer ao Árbitro Geral uma atualização de exatamente quantos nadadores ainda estão na água a qualquer momento – mesmo depois de alguns dos nadadores terem completado o evento.

Dependendo da configuração do percurso, os Anotadores recebem tempos de cada volta intermediária ou tempos nas boias de contorno (tempos posicionais de percurso em um ponto pré-determinado, ou seja, no meio do caminho) em vários momentos durante toda a prova. Na chegada, os Anotadores receberão o tempo final de cada nadador. Isso pode ser uma impressão de um cronômetro com uma impressora embutida ou uma Súmula de cronometragem com tempos decorridos e a posição de cada nadador e registrado por um Juiz de Chegada.

Os tempos registrados na Súmula de Resultados Finais são recebidos do Chefe dos Cronometristas. Dependendo do tipo de sistema de cronometragem utilizado, o formato exato dessas folhas pode variar.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

À medida que os nadadores cruzam a linha de largada/chegada ou em volta de um ponto predeterminado, os Cronometristas registram o tempo de cada nadador pela função de tempo parcial, se solicitado pelo Chefe dos Cronometristas. Juízes de Chegada ou Juízes de Contorno registram a ordem pelo número de cada nadador. Quando um cronômetro que tem uma impressora embutida é usado, o número do primeiro nadador é registrado contra o primeiro tempo impresso e, em seguida, o número do último nadador no grupo. É útil de tempos em tempos para registrar o número de nadadores na impressão como uma verificação cruzada.

A Sumula de colocação do Juiz de Chegada e a Súmula de tempo do Chefe dos Cronometristas com os tempos determinados são encaminhadas ao Anotador Chefe cuja equipe irá mesclar as colocações com os tempos de chegada e resolver quaisquer discrepâncias.

Depois de todos os tempos de volta terem sido registrados na Súmula de Resultados Oficiais, as posições determinadas pelos tempos são verificados contra as Súmulas de Chegada dos Juízes de Chegada. Onde as posições dos Juízes de Chegada e os tempos de chegada coincidem, as posições são registradas na Coluna referente à colocação, lembrando a separação dos eventos masculinos e femininos e faixas etárias, conforme a competição. Se há uma discrepância entre as ordens de chegada dos Juízes de Chegada e os tempos registrados pelos Cronometristas, o assunto é encaminhado ao Árbitro Geral para que este determine o resultado. O replay de vídeo pode ser extremamente útil para resolver discrepâncias. Os nadadores que podem terminar a prova, mas estão fora do tempo especificado na OWS 6.17, devem ser incluídos nos resultados no final do campo sem tempo ou local e a designação "OTL". Uma vez que o Árbitro Geral tenha determinado o resultado, o Anotador completará a Coluna de Colocações antes da divulgação dos Resultados. Se a pontuação das equipes ou de faixa etária for parte do regulamento do evento, os Anotadores são encarregados de tabular esses resultados e pontos.

#### **Cada Juiz da Plataforma de Hidratação deve:**

**OWS 3.55** – Ser responsável pela administração da atividade e dos representantes autorizados dos nadadores presentes na plataforma, de acordo com as Regras da FINA.

Para provas de 10 km ou menos ou em provas que acontecem em um circuito, onde embarcações de acompanhamento não são adequadas, Juízes da Plataforma de Hidratação serão escalados para supervisionar a atividade de hidratação dos nadadores.

O acesso à plataforma deve ser limitado apenas a treinadores / representantes aprovados alocados nessa plataforma (por pulseira ou outro dispositivo de acesso) e quaisquer outras pessoas aprovadas. É útil para o Juiz da Plataforma de Alimentação realizar o registro dos alimentadores indicados e verificar se as varas de hidratação estão em conformidade com as normas e requisitos de segurança, e emitir dispositivos de controle de acesso para a plataforma. Para garantir o acesso pronto ao transporte que conduz à plataforma de hidratação, o acesso de qualquer outra pessoa à plataforma deve ser limitado aos necessários para estar lá por razões de segurança ou operacionais. Câmeras de mídia podem ser permitidas em números limitados apenas quando não interferem no funcionamento da plataforma. A gestão da plataforma durante o evento deve manter o comportamento do fair play para garantir que todos os responsáveis pela hidratação tenham oportunidade adequada de se preparar e alimentar seus nadadores sem interferência. Lembre-se que as regras de infração (OWS 6.3.1) se aplicam ao coach/representante e/ou acompanhante dos nadadores como se aplicassem



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





diretamente ao nadador. Os juizes da Plataforma de hidratação, portanto, precisam observar o nadador e seu treinador/representante, para garantir que nenhuma vantagem injusta seja tomada nem qualquer apoio intencional dado ao nadador durante a prova (intervenção médica ou de segurança excluída - OWS 6.7.1). Se for necessário intervir para garantir que as regras sejam seguidas, o assunto deve ser escrito, juntamente com o tempo, e o resultado e, em seguida, informar o Árbitro-Geral o mais rápido possível.

#### **OWS 4 – A LARGADA**

**OWS 4.1** - Todas as competições de águas abertas deverão começar com todos os competidores de pé sobre uma plataforma ou dentro d'água a uma profundidade suficiente para que eles possam começar a nadar ao sinal de partida.

**OWS 4.1.1** – Quando a largada for de uma plataforma fixa, deve ser designada uma posição para cada nadador na plataforma por sorteio.

**OWS 4.2:** O Diretor de Prova deve manter todos os competidores e árbitros informados do tempo que falta para a largada em intervalos adequados e de um (1) em um (1) minuto durante os cinco últimos minutos.

**OWS 4.3:** Quando o número de inscrições ordenar, a largada deve ser dividida em masculina e feminina. A prova masculina deve sempre largar antes da prova feminina.

**OWS 4.4:** A linha de largada deve ser claramente definida por um dispositivo acima da cabeça ou por um equipamento removível no nível da água.

**OWS 4.5:** O Arbitro Geral deve indicar erguendo uma bandeira e emitindo curtos silvos no apito quando a largada for iminente e indicar que os competidores estão sob a responsabilidade do Juiz de Largada apontando a bandeira para ele.

**OWS 4.6:** O Juiz de Largada deve estar posicionado de tal forma que possa ser visto claramente por todos os competidores.

**OWS 4.6.1** – Ao comando do Juiz de Largada “às suas marcas”, eles devem assumir a posição de largada imediatamente, alinhados com a linha de largada onde uma plataforma não é usada ou com pelo menos um dos pés à frente da plataforma.

**OWS 4.6.2** – O Juiz de Largada dará o sinal de largada quando julgar que todos os competidores estejam prontos.

Um evento de natação em águas abertas pode começar com os nadadores em pé ou na água em uma profundidade suficiente para que eles comecem a nadar no sinal de partida. As provas também podem começar a partir de uma plataforma fixa as posições dos competidores são determinadas por sorteio e começam a prova com um mergulho.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Todas as partidas exigem o tradicional comando “Às suas marcas” uma vez que o Árbitro Geral tenha indicado com a bandeira e o braço estendido ao Juiz de Partida a entrega da prova.

Verifique com o Árbitro Geral e o Diretor de Percurso que a profundidade de água atende aos requisitos mínimos de 1,4m, já que os nadadores estarão direcionando sua atenção visual para entrar na água com segurança. As linhas de largada podem variar muito dependendo da prova. As partidas de água podem ser identificadas por linhas imaginárias entre dois pontos ou linhas de corda entre dois pontos (com ou sem flutuações) esticadas entre duas boias ou barcos na água. A linha de partida também pode ser definida por uma linha estendida sobre a água. Se uma linha real for colocada na água, recomenda-se que os nadadores se alinhem no lado da linha voltada para o percurso, de modo a minimizar os riscos de emaranhamento após a largada.

Se o número total de competidores exceder um número seguro (que será determinado pelo Árbitro Geral com consulta com o Diretor de Segurança, Diretor de Percurso e o Diretor Geral do evento), a prova poderá ser iniciada em ondas.

Em todas as competições de nível de Campeonato Nacional, as provas masculinas e femininas são iniciadas separadamente. Os homens sempre começarão primeiro. O intervalo de tempo adequado entre o início dos homens e o início das mulheres dependerá do desenho do percurso. Um intervalo de 5 a 10 minutos geralmente funciona bem em um percurso com volta de 2,5km.

#### **OWS 5 A LOCAL DA PROVA**

**OWS 5.1-** Nos Campeonatos Mundiais e eventos da FINA de Maratonas Aquáticas serão utilizadas as distâncias de 25 quilômetros, 10 quilômetros e 5 quilômetros, realizados em local e percurso aprovados pela FINA.

**OWS 5.2 -** O percurso deve ser em águas sujeitas a apenas pequenas variações de correntes ou marés e pode ser em água doce ou salgada.

**OWS 5.3 -** Certificados de BALNEABILIDADE E SEGURANÇA para a utilização do local devem ser expedidos pelas autoridades locais de saúde e segurança. Em termos gerais, o certificado deve ser relativo à pureza da água e a segurança física dos nadadores, entre outros.

**OWS 5.4 -** A profundidade mínima da água em qualquer ponto do percurso deve ser de 1,40 metro.

**OWS 5.5 -** A temperatura da água deve ser de no mínimo 16°C e no máximo 31°C. Deve ser verificada no dia da prova, 2 horas antes da largada, no meio do percurso, a uma profundidade de 40 cm. Este controle deve ser feito na presença de uma Comissão formada pelas seguintes pessoas: um Árbitro, um membro do Comitê

Organizador e um Técnico de uma das equipes presentes, designado durante o Congresso Técnico.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





**OWS 5.5.1** O Diretor de Segurança deve monitorar as condições de temperatura da água periodicamente durante a prova.

**OWS 5.6** - Todos os contornos e/ou alterações do percurso devem estar claramente demarcados. Boias de Direção que são de alteração de percurso devem ser de cor diferente das boias de orientação.

**OWS 5.7** - Uma embarcação ou plataforma claramente demarcada, contendo um Juiz de Contorno, deve estar posicionada em todas as alterações de percurso, de maneira que não obstrua a visibilidade do nadador, do ponto de contorno.

**OWS 5.8** - Todas as plataformas de alimentação, boias de contorno e embarcações ou plataformas com os juizes de Contorno, devem estar fixos de forma segura na posição e não devem estar sujeitos aos efeitos da maré, vento ou qualquer outro tipo de movimento.

**OWS 5.9** - A aproximação final a chegada deve ser claramente definida com marcações de cores distintas e devem demarcar os limites do percurso.

**OWS 5.10** - A chegada deve ser claramente definida e demarcada por uma superfície vertical.

A escolha do local ideal é uma das decisões mais importantes na realização de uma competição de maratonas aquáticas, pois a segurança das provas está intimamente ligada ao local escolhido.

Alguns pontos a considerar:

- Para onde a água flui e para onde vai?
- Existe alguma maré ou correnteza?
- Qual é a temperatura média da água durante o tempo de prova proposto? Uma hora do dia ou época do ano diferente seria melhor?
- Qual é a qualidade da água e se é aprovada pelas autoridades locais como adequada para nadar?
- O percurso está livre de tráfego marítimo ou outros perigos? Existem usuários comerciais que precisam ser considerados?
- Qual é a profundidade da água em todo o percurso? E o fundo? Existe algum risco subaquático?
- Existe acesso imediato à área de largada / chegada e ao restante do percurso, tanto para pessoas quanto para embarcações aquáticas, caso seja necessário retirar alguém?
- Existe fauna ou flora marinha ou anfíbia que possa representar um perigo?





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



- As instalações nas áreas de largada e chegada são adequadas ao número de pessoas esperadas, tanto em termos de nadadores quanto de equipes, dos oficiais de prova, e também de espectadores e público?

Para cada um dos itens acima e sob qualquer perigo identificado, é necessário considerar uma estratégia de ação e a viabilidade de uma implementação. A realização deste exercício como parte da avaliação da adequação de um percurso identificará rapidamente se o percurso pode ser facilmente usado para a competição.

A obtenção da certificação apropriada pelas autoridades locais também identificará rapidamente a adequação de um percurso e estabelecerá relacionamentos com as autoridades necessárias que podem iniciar a boa vontade necessária para a realização do evento.

Também é uma boa idéia avaliar um percurso alternativo, se isso for possível, para que o planejamento da prova possa ser rapidamente movido para o percurso alternativo, caso isso seja necessário por qualquer motivo.

A temperatura mínima especificada nas Regras é de 16°C e a temperatura máxima de 31°C é medida de acordo com a regra OWS 5.5.

Embora o procedimento para a medição oficial da temperatura da água esteja especificado na regra OWS 5.5, é uma boa idéia que o Diretor de Segurança e o Diretor de Percurso façam a medição da temperatura nos dias imediatamente anteriores à prova - Isso indicará as condições prováveis para o dia da prova e permitirá que considerações sejam feitas em caso de alteração no tempo de prova precisar ser considerado.

As plataformas / embarcações de alimentação devem estar localizadas estrategicamente ao redor do percurso, de modo que estejam fora da linha de natação direta da prova, mas próximas a ela, para que os nadadores que desejem se alimentar não precisem nadar muito longe da linha para fazê-lo. Se possível em provas em circuito fechado, pelo menos uma das plataformas deve estar próxima à área de chegada, para que os treinadores possam ver a chegada da prova. As plataformas de alimentação precisam ser suficientemente grandes para permanecerem estáveis durante a fase de alimentação, quando os técnicos / treinadores estão todos do mesmo lado - considere o tamanho ou adicione mais plataformas, se necessário.

As bóias de contorno precisam ser de uma cor contrastante com o ambiente e de tamanho suficiente para serem prontamente visíveis aos nadadores a alguma distância. Onde o percurso seja tal que a próxima bóia de contorno não possa ser vista da anterior, devem ser providenciadas bóias de orientação de uma cor diferente das bóias de contorno. As bóias usadas para triatlon, vela e outras atividades recreativas marinhas têm requisitos semelhantes e pode ser possível pedir emprestado itens adequados de organizações que já os possuem.



A área de chegada também precisa ser claramente visível a alguma distância, para que os nadadores possam vê-la claramente, e o pórtico de chegada, com uma superfície vertical rígida deve estar a uma distância de alcance do braço com a superfície da água. As bandeiras podem ser uma boa idéia para ajudar na visibilidade, mas também pense na possibilidade de arrastar em virtude do vento e na resistência que isso pode criar no equipamento de chegada.

## **OWS 6 A PROVA**

**OWS 6.1** Todas as competições de maratonas aquáticas devem ser de nado livre.

**OWS 6.2** - Os juízes de percurso devem instruir qualquer nadador que, em sua opinião, esteja levando vantagem injusta por ter o ritmo estabelecido ou aproveitar a esteira da embarcação de acompanhamento, para se afastar da mesma.

### **OWS 6.3 - Procedimentos de desclassificação**

**OWS 6.3.1** - Se, na opinião do Árbitro Geral ou Árbitros, qualquer nadador, seu representante técnico ou embarcação de acompanhamento que, levar vantagem por cometer qualquer violação das regras ou por contato intencional com qualquer nadador, o seguinte procedimento será aplicado:

**1ª Infração:** Uma bandeira amarela e um cartão com o número do nadador devem ser levantados para indicar e informar o nadador que ele está violando as Regras.

**2ª Infração:** Uma bandeira vermelha e um cartão com o número do nadador devem ser levantados pelo Árbitro (OWS 3.6) para indicar e informar o nadador que ele está violando as Regras pela segunda vez. O nadador deve ser desclassificado. Ele deve sair da água imediatamente e ser colocado em uma embarcação de acompanhamento, e não participar mais da prova.

**OWS 6.3.2** - Se, na opinião de um Árbitro, uma ação de um nadador ou de uma embarcação de acompanhamento, ou de um representante técnico do nadador for considerada 'antiesportiva', o árbitro deverá desclassificar o nadador envolvido imediatamente.

**OWS 6.4** - As embarcações de acompanhamento devem manobrar de tal forma a não obstruir ou se posicionar diretamente à frente de qualquer nadador para não beneficia-lo com o aproveitamento da esteira ou ditar-lhe o ritmo,

**OWS 6.5** - A embarcações de acompanhamento devem tentar manter uma posição constante, de modo que o nadador fique posicionado ao seu lado ou à frente dele de seu ponto central.

**OWS 6.6** - Ficar de pé no fundo durante uma prova não deve desclassificar um nadador, mas ele não pode caminhar nem saltar.



**OWS 6.7** - Com exceção á regra OWS 6.6, os nadadores não devem receber apoio de nenhum objeto fixo ou flutuante e não devem intencionalmente tocar ou serem tocados por sua embarcação de acompanhamento ou seus tripulantes.

**OWS 6.7.1** - A prestação de assistência de um Oficial Médico a um nadador em aparente perigo deve sempre se sobrepor às regras oficiais de desclassificação através do “contato intencional” com o nadador (OWS3.1).

**OWS 6.8** - Em provas onde barcos de acompanhamento são utilizados, cada embarcação deve conter: um Juiz de Prova, uma pessoa escolhida pelo nadador e a tripulação mínima necessária para operar o barco.

**OWS 6.8.1** - Cada barco de acompanhamento deverá exibir o número de competição do atleta de modo a ser facilmente visto de ambos os lados da embarcação e a bandeira nacional da Federação do atleta.

**OWS 6.9** - Cada embarcação de segurança deve conter pessoal de segurança devidamente qualificado e a tripulação mínima obrigatória para operar a embarcação de segurança.

**OWS 6.10** - A nenhum nadador deverá ser permitido usar ou vestir equipamentos que possam aumentar sua velocidade, resistência ou flutuabilidade. Óculos de natação aprovados, o máximo de 2 toucas, “nose clip” e tampões de ouvido podem ser usados.

**OWS 6.11** - Deve ser permitido aos nadadores a utilização de vaselina ou outros produtos oleosos, desde que, na opinião do Arbitro, não seja de forma excessiva.

**OWS 6.12** - Não é permitido à outra pessoa entrar na água para dar ritmo ao nadador.

**OWS 6.13** - É permitido ao representante técnico autorizado do nadador, orientar e dar instruções na plataforma de alimentação ou na embarcação de acompanhamento. O uso de apitos não deve ser permitido.

**OWS 6.14** - Quando nadadores estiverem se alimentando, podem usar a Regra OWS 6.6, desde que não infrinjam a Regra OWS 6.7.

**OWS 6.15** - Nenhum objeto pode ser lançado da área de alimentação para os nadadores, incluindo alimentos. Os nadadores devem receber a alimentação diretamente do seu representante por uma vara de alimentação ou pelas mãos.

**OWS 6.16** - As varas de alimentação não podem exceder 5m de comprimento quando estendidas. Nenhum objeto, corda ou fio pode ser pendurado no final da vara de alimentação, exceto bandeiras nacionais. É permitido colocar bandeiras nacionais s na vara de alimentação, mas elas não podem exceder o tamanho de 30 cm x 20 cm.



**OWS 6.17** - Em todos os eventos, limites de tempo devem ser aplicados, conforme determinado a seguir, a partir do horário de chegada do primeiro nadador: 15 minutos por 5 km (ou parte dele) até um tempo limite máximo de 120 minutos.

**OWS 6.17.1** - Os competidores que não completarem a prova no tempo limite devem ser removidos da água, exceto se o Árbitro Geral permitir que estes completem a prova fora do tempo limite, mas estes não farão jus à premiação ou aos pontos.

### **OWS 6.18 - Interrupção de emergência**

**OWS 6.18.1** Em casos de interrupção de emergência das provas de 10 km ou menos, a prova será reiniciada desde o início, o mais cedo possível.

**OWS 6.18.2** - Nos casos de interrupção de emergência em qualquer prova maior que 10 km, onde a prova esteja em andamento há pelo menos três (3) horas, a classificação final será conforme relatado pelo Árbitro Chefe. Se 3 horas da prova não tiverem sido completadas, ela será reiniciada desde o início, o mais cedo possível.

Os árbitros e os juízes de Prova devem usar seu apito para advertir qualquer pessoa que esteja ditando o ritmo ou em casos de aproveitamento de esteira de embarcação que observem usando os sinais manuais adotados pela FINA para aconselhar os nadadores infratores sobre a necessidade de se afastarem. Se necessário, o número da prova pode ser escrito no quadro / flipboard e mostrado aos nadadores para aconselhar os infratores.

Somente os Árbitros podem desclassificar qualquer nadador na prova; portanto, os Juízes de Prova precisam informar os Árbitros sobre qualquer irregularidade repetida ou contínua, para que possa ser abordada pelo Árbitro Geral e Árbitros.

A OWS 6.3 é clara, pois as regras relativas ao comportamento antidesportivo se aplicam igualmente às ações de um acompanhante / treinador de nadadores e do nadador. Esta regra se aplica, em particular, às ações do acompanhante / treinador e às instruções dadas ao piloto do barco de acompanhamento, e também às ações nas plataformas de alimentação. O acompanhante / treinador pode instruir o nadador durante a prova, conforme permitido no OWS 6.13; no entanto, esta regra não permite que outros entrem no percurso e dêem instruções aos nadadores durante a prova.

No caso de Interrupção de Emergência, sob a OWS 6.18.2, onde pelo menos 3 horas da prova tenha sido completada, o Árbitro Geral deve usar todos os meios ao seu dispor para estabelecer de maneira eficiente as colocações de todos os nadadores no percurso, para que os nadadores possam ser removidos da água assim que sua posição relativa na prova tenha sido estabelecida.



Onde o Árbitro Chefe usa discricção para permitir que os nadadores fora do prazo finalizem o percurso, os resultados não registram o tempo ou colocação, mas mostram "OTL".

## **OWS 7 - A CHEGADA**

**OWS 7.1** - A área que precede o dispositivo de chegada deve estar claramente demarcada por fileiras com boias que vão se estreitando à medida que se aproximam da parede de chegada. Barcos de segurança devem estar posicionados nas proximidades da entrada da raia de chegada de modo a garantir que apenas os barcos autorizados para tal possam entrar ou cruzar esta entrada.

**OWS 7.2** - O aparato de chegada deve, onde possível, ser uma parede vertical com pelo menos 5 metros de largura, fixada se necessário a flutuadores, bem fixado no local de modo a não ser deslocado com a ação do vento, da maré ou de um nadador ao golpeá-lo. A chegada deve ser filmada e gravada por ambos os lados e por cima através de um sistema de vídeo com câmara lenta, com instalações e equipamentos para revê-la, incluindo equipamento de cronometragem.

**OWS 7.2.1** - Quando equipamento automático for utilizado para cronometragem das provas de acordo com a regra SW 11, tecnologia de microchip transponder capaz de fornecer tempos parciais é obrigatória e deverá ser adicionada ao equipamento. O uso da tecnologia de microchip transponder é obrigatório para competições dos Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos. Tecnologia de cronometragem com microchip transponder deverá expressar os resultados oficiais em décimos de segundo. As colocações finais serão determinadas pelo árbitro geral, baseado nas súmulas de chegada dos Juízes de Chegada e no vídeo tape da chegada.

**OWS 7.2.2** - É obrigatório que todos os nadadores usem um transponder de microchip em cada pulso durante a prova. Se um nadador perder um transponder, o Juiz da Prova ou outro Oficial autorizado, informará imediatamente o Árbitro Chefe que instruirá o Oficial responsável na água para proceder a reposição do transponder. Qualquer nadador que terminar a prova sem pelo menos um transponder será desclassificado.

**OWS 7.2.3** - Quando, no final de uma prova de Maratona aquática, uma placa vertical estiver disponível, os nadadores deverão tocar na placa vertical para finalizar a prova. Qualquer nadador que não tocar na placa vertical será desclassificado.

**OWS 7.3** - Os Juízes de Chegada e Cronometristas devem estar posicionados de tal forma que sejam capazes de observar a chegada durante todo o tempo. A área na qual estão posicionados deve ser de uso exclusivo deles.

**OWS 7.4** - Todo o esforço deve ser feito para garantir que o acompanhante do nadador possa sair do barco de acompanhamento e se encontrar com o nadador no momento em que ele sair da água.





**OWS 7.5** - Na saída da água alguns nadadores podem precisar de ajuda. Os nadadores somente devem ser tocados se solicitarem auxílio ou se demonstrarem claramente essa necessidade.

**OWS 7.6** - Um membro da equipe médica deve avaliar os nadadores no momento em que eles saem da água. Uma cadeira, na qual o nadador possa sentar-se enquanto esta avaliação é feita, deve ser providenciada.

**OWS 7.7** - Uma vez liberado pelo membro da equipe médica, os nadadores devem ter acesso à área de repouso e recuperação.

Os transponders devem ser conferidos e recebidos pelo Diretor de Prova - isso também fornece uma verificação do número de nadadores que ainda permanecem na água.

Embora a SW11 prevê que os tempos eletrônicos sejam registrados em 1/100 de segundo, para eventos em maratonas aquáticas, a precisão da tecnologia do transponder exige que os tempos sejam registrados apenas em 1/10 de segundo.

É importante que o sistema de vídeo tenha resolução e clareza suficientes para mostrar claramente os nadadores quando eles tocam a placa de chegada em câmera lenta ou congelada. Todos os aspectos do sistema de vídeo devem ser verificados antes do evento para garantir a capacidade adequada de gravação e reprodução, caso seja necessário, incluindo todos os cabos e equipamentos de visualização necessários.

A aproximação de chegada precisa ser claramente marcada para que não haja confusão quanto ao percurso até a linha de chegada.

A chegada da prova deve ser observada pelos Juizes de Chegada, Chefe dos Juizes de Chegada e quaisquer Árbitros designados para assistir ao final da prova. Quaisquer infrações às regras devem ser relatadas ao Árbitro Geral pelo Chefe dos Juizes de Chegada, se observadas pelos juizes, ou as ações necessárias tomadas para emitir uma infração ou desclassificação, se observadas pelo (s) Árbitro (s).

#### **BL 9.3.7.4 Aproximação de Chegada**

Para Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais e todos os eventos da FINA, a Aproximação da chegada (OWS 7.1) faz parte do percurso, e os nadadores devem permanecer dentro das raias de bóias durante toda a aproximação à chegada.

Um bom método de definir a aproximação para a chegada pode ser o uso de raias de piscina amarradas de ponta a ponta, se estiverem disponíveis.

A área de chegada precisa ser construída para fornecer plataformas estáveis para os Cronometristas e Juizes de Chegada trabalharem, com espaço adicional para equipamentos de chegada de vídeo e possivelmente pessoal da imprensa, no entanto, a área de imprensa não deve impedir que os Juizes e Cronometristas realizem seu trabalho.



### O Anunciador deve:

- Dar as boas-vindas aos nadadores ao público presente.
- Apresentar ao público as Maratonas Aquáticas.
- Apresentar os dirigentes: autoridades da prova, organizadores, patrocinadores, autoridades, Árbitros e Oficiais, etc.
- Descrever o percurso, o evento, a programação de eventos do dia, condições da prova.
- Explicar medidas de segurança:
  - Controle do número de pessoas na água;
  - remadores;
  - acompanhantes;
  - guarda-vidas;
  - Médicos;
  - procedimentos de retirada.
- Anunciar presenças notáveis:
  - nadadores olímpicos
  - recordistas mundiais, etc.
- Manter um olho na linha de chegada e anunciar adequadamente.
- Anunciar o progresso da prova e os resultados finais e informe onde eles são publicados.
- Anunciar resultados e avisar o local onde eles estão sendo colocados.

### Provas com Acompanhamento

Quando as condições ou a distância indicarem, um nadador tem que ser acompanhado. Como parâmetro, qualquer evento de 10 km ou mais deve ter embarcações de acompanhamento para nadadores. Este acompanhamento pode ser feito por pranchões, caiaques, barcos a remo ou barcos maiores motorizados/ lates, dependendo dos fatores de segurança. As dificuldades na obtenção de acompanhantes de confiança, se eles devem ser remadores ou experientes capitães de embarcações, são óbvias e elas são essenciais para a uma boa segurança na competição.

O perigo de barcos e hélices a poucos metros dos nadadores é um risco a mais. Fumaça de óleo diesel e gasolina, especialmente óleo 2 tempos, podem ser perigosas e perturbadoras em dias calmos (sem vento). Qualquer coisa que impeça o progresso de um nadador é um fator a ser considerado na determinação do número de embarcações de acompanhamento. Você precisa estabelecer regras especiais do tipo "nenhum remador na área de largada, barcos de acompanhamento não devem se aproximar de seus nadadores nos primeiros 500 metros", etc. O tamanho e o tipo de cada embarcação de acompanhamento são importantes. Você provavelmente não vai precisar do Queen Mary, mas irá necessitar de uma embarcação grande o suficiente para levar a tripulação do barco, dispositivos especiais de segurança e suprimentos de alimentação além do técnico/acompanhante do nadador e o juiz de percurso.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Remadores devem estar devidamente preparados para completar o percurso. Os barcos devem ser capazes de navegar a uma velocidade bem baixa. Barcos e remadores reserva são obrigatórios. Os barcos devem possuir equipamento de segurança mínimo como determinado pelos regulamentos da Guarda Costeira (Capitania dos Portos). Também é sugerido que cada barco possua um apito e uma bandeira a ser agitada em caso de emergência. Este procedimento também pode ser utilizado se a tripulação não estiver segura a respeito da direção do percurso.

Você também pode considerar o uso tanto de barcos quanto de pranchões como acompanhamento. As pranchas podem ser apoiadas por barcos com remadores de reserva, alimentos e técnico para o nadador. Pode ser possível, apesar de nem sempre necessário, ter um barco servindo de apoio a vários outros barcos e/ou nadadores.

### ADMINISTRAÇÃO DE RISCO (SEGURANÇA)

Segurança é o ponto principal na organização e realização de qualquer evento de Maratonas Aquáticas. A primeira etapa no planejamento de uma competição em águas abertas é a consideração de todos os fatores de segurança. Em várias partes deste manual você encontrará inúmeras recomendações e sugestões para minimizar riscos. É de responsabilidade do organizador como implementá-las em seu evento.

Todos os eventos, incluindo aqueles com menos de 10 km, requerem suporte de segurança e isso geralmente é fornecido na forma de caiaques ou pranchas de paddle para fornecer suporte próximo aos nadadores em todo o percurso, apoiado por embarcações de segurança motorizadas para evacuar os nadadores removidos do percurso e exigindo assistência médica, avaliação e apoio.

A Cruz Vermelha ou outro órgão competente local deve ser capaz de fornecer informações, pessoal necessário e equipamentos para auxiliá-lo na condução de um evento. Lates Clubes, Clubes de canoagem, remo e caiaques podem também ser capazes de auxiliar. Uma palavra de precaução: informe-se previamente se haverá qualquer tipo de obrigação ou encargos associados a esse apoio.

Se o seu evento é muito longo e/ou cruza raias de navegação usadas intensamente, entre em contato com a Capitania dos Portos local. A preocupação principal deles é com a segurança na água e eles podem ser de grande ajuda. Um serviço valioso que eles são geralmente capazes de fornecer é o "Aviso aos Navegantes" na área da prova. Eles também podem auxiliar com a expedição de licenças e/ou autorizações necessárias.

Se você precisar de auxílio em comunicações, organizações locais de rádio amador são úteis e ansiosas em ajudar.

Não tente fazer sozinho. Existem grupos voluntários e organizações que estão prontos para ajudar. Tente os Escoteiros do Mar do local, grupos de socorro, grupos cívicos, clubes de natação local, late clubes, etc. Os serviços de utilidade pública prestados por estes grupos podem realmente ajudar na realização de tarefas que talvez, de outra forma, acarretariam em despesas desnecessárias.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Não esqueça de notificar as autoridades locais como prefeituras, polícia, hospitais e serviços de ambulância que você está organizando um evento. Você pode precisar de seus serviços e avisando com antecedência eles podem ajudá-lo. É altamente recomendado que os organizadores tenham seguro de responsabilidade civil .

### ORGANIZANDO UMA COMPETIÇÃO DE MARATONAS AQUÁTICAS

A organização de evento de Maratonas Aquáticas é complexa, leva tempo e requer um planejamento detalhado a fim de se obter sucesso. Esta documentação proporciona um guia para auxiliar organizadores envolvidos na tarefa na preparação de um evento de Maratonas Aquáticas. Os detalhes a seguir podem ser consultados também no “Checklist” (Apêndice 1).

A organização deve ser dividida entre uma equipe de oficiais, que deverá conter:

- Organizador do Evento – a pessoa que tem a responsabilidade de organizar a equipe.
- Administrador do Evento – uma pessoa capaz de organizar toda a distribuição de documentação do evento, podendo inclusive assumir ocasionalmente o papel do Organizador.
- Diretor de Percurso – pessoa a quem é delegada a responsabilidade de demarcar o local e medir o percurso.
- Diretor de Segurança – Pessoa encarregada pela organização da segurança e pelo desenvolvimento da administração de risco e do Plano de Segurança (consulte as regras da FINA)

Outros oficiais podem ser indicados:

- Árbitros Gerais e demais juízes – consulte as regras da FINA
- Diretor Médico - consulte as regras da FINA
- Administrador de Finanças – uma pessoa para planejar e monitorar as finanças e os recursos para o evento.
- Anotador - consulte as regras da FINA

Estas pessoas formam o coração de planejamento e a equipe do evento. Elas têm responsabilidade sobre todos os aspectos do evento, o serviço de resultados, as reuniões de planejamento que antecedem o evento, a solução de problemas, a determinação de responsabilidades, etc. É recomendado que o plano cubra:

- Uma reunião para discutir o evento.
- Reuniões para garantir que toda a documentação necessária esteja liberada: Prefeitura, Policiamento, Bombeiros, Capitania dos Portos, Patrimônio da União, Marinha, Serviço Médico, Ambulância e demais autoridades e licenças necessárias, de acordo com a situação.
- Revisão da Segurança e a elaboração de um Plano de Segurança escrito.
- Reunião com a equipe do evento para garantir que todos estejam cientes de suas responsabilidades.
- Reunião com os competidores para informações sobre segurança e possíveis mudanças no percurso e outros detalhes relevantes.



- Reunião com a arbitragem, para garantir que todos estejam atualizados com a situação do evento e com a segurança.
- Reunião com a imprensa local (rádio, jornais, TV, etc.).
- Reunião final após o evento a fim de se confirmar os resultados, discutir procedimentos, resultado do trabalho como um todo e a preparação do relatório.

## PREPARAÇÃO ANTERIOR

### Permissões

A fim de realizar efetivamente um evento, um planejamento adequado precisa ser feito à medida que as inscrições estiverem disponíveis. O ponto de partida são as autoridades locais, os proprietários do local (onde necessário) e os serviços de emergência local (incluindo hospitais).

Toda documentação inicial deve incluir:

- Proposta de data do evento
- Local proposto
- Considerações sobre segurança
- Local de Partida e chegada antecipada
- Esboço do percurso proposto e locais alternativos
- Número estimado de competidores

### Planejamento do Percurso

Um dos fatores mais importantes é o planejamento do percurso. Existem inúmeros fatores e diretrizes que devem ser observados e todos necessitam serem cuidadosamente considerados para a segurança e viabilidade.

### Medida e Marcação do Percurso

É importante que o percurso seja definido seguindo informações locais e dados históricos, bem como ser medido com bastante antecedência. Isto deve ser feito para garantir a viabilidade de mudanças em função de possíveis mudanças nas condições climáticas/mar. Deve-se considerar um planejamento de percurso alternativo que possa ser implementado rapidamente diminuindo ou minimizando a possibilidade de atraso.

### Formulários de Inscrição e Informações sobre a Prova

Tanto competidores como árbitros, assim como todos os demais interessados necessitam saber informações sobre o percurso. A informação ter a maior precisão possível no momento do preenchimento do formulário de inscrição ou do recebimento do pacote de informações sobre a prova.





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



As informações básicas devem incluir:

- **Quando:** data, horários de largada e tempo limite para término, prêmio a ser pago;
- **Onde:** local, endereços, referências e mapas;
- **Alimentação:** os competidores devem ser informados antes de sua chegada ao local da competição sobre a infraestrutura oferecida;
- **Quanto custa:** valor da taxa de inscrição
- **Informações médicas e segurança:** condições especiais do local, temperatura da água, luminosidade (intensidade do sol) e previsão das condições da água;
- **Tipo de competição:** raias de remo, mar, rio, lago, forma de largada e categorias por faixa etária;
- **Resultados:** como serão apresentados, quando e onde;
- **Termos de Responsabilidade:** inclua este documento no formulário de inscrição;
- **Atestado Médico:** estas informações devem estar claramente dispostas no verso da ficha com o número do nadador e no formulário de inscrição e incluir a idade, medicação e as drogas proibidas.
- **Condições para inscrição:** qualquer condição especial como a nomeação de um treinador ou acompanhante no formulário de inscrição, se as mesmas precisam ser encaminhadas pela federação à qual pertence o atleta, etc.

Qualquer alteração nas informações, incluindo aspectos de segurança, deve ser publicada e disponibilizada no pacote de informações sobre a prova, colocada em local visível, bem como incluída no Congresso Técnico ou no Briefing antes da largada.

## ORGANIZAÇÃO DA PROVA

### Check-in

Os procedimentos de check-in precisam estar claramente explicados aos competidores antes do evento. Uma área deve estar disponível para tal finalidade e deve comportar o número de inscritos. Deve haver um local de entrada e saída claramente sinalizados, com staffs, a fim de garantir que nenhum atraso ocorra.

É padrão de check-in:

- Verificar se o termo de responsabilidade está devidamente assinado, incluindo atestados médicos e a declaração de estar apto para nadar a distância da prova;
- Verificar o nome do nadador na lista de inscritos, etc.;
- Fazer a marcação da numeração de prova do nadador;
- Verificar se todas as informações do nadador estão corretas;
- Checar se os trajes estão aprovados pela FINA, estão sem joias ou relógios e se as unhas estão aparadas.

**O local de check-in também é um bom lugar para a colocação de um quadro de informações com detalhes sobre a prova, bem como qualquer outra modificação de última hora ao programa previamente publicado.**



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## APOIO DE PESSOAL

Recrute staffs e acompanhantes o mais cedo possível. Clubes da natação, de canoagem, de remo, etc. são bons locais onde se conseguir pessoas para trabalharem no evento (staffs), bem como acompanharem nadadores. Clubes de Ginástica, Academias, escoteiros, guias, grupos de mulheres e organizações de serviços como Rotary Club, por exemplo, também podem colaborar.

É importante você identificar e assistir seu staff, que estará futuramente motivado em prosseguir colaborando nos anos seguintes em seus próximos eventos. Isto inclui alimentá-los durante o evento, bem como doações a seus clubes, etc.

Garanta que os staffs selecionados sejam capazes de executar a função a eles designada. Explique a eles a sua exata função e responsabilidades com boa antecedência e certifique-se que eles saibam seus postos. Isto pode ser feito através de mapas e uma visita ao local de prova. Eles devem ter informações detalhadas sobre o evento, incluindo dados sobre a água, detalhes sobre procedimentos de emergência, comunicação por rádio com os números de contato e o nome do oficial de segurança (incluindo o sinal de chamada), bem como os juizes de percurso. Em eventos longos deve-se garantir o conforto mínimo para que eles possam exercer bem as suas funções.

Os seguintes eventos necessitarão Staffs e o local do evento determinará as funções requeridas. Isto pode incluir alimentação e bebidas para o Staff, bem como estacionamento, cadastro, cronometragem e resultados.

- **Maratona Aquática:** tripulação de segurança, staff para largada e chegada, para controle de público e outros;
- **Após a prova:** são necessários para ajudar a desmontar o evento, limpeza da área do evento; remoção de isolamento de áreas, retirada da sinalização, etc.

## Congresso Técnico

Deve haver reuniões separadas para os atletas e para o Staff. O horário deve ser comunicado claramente de antemão. O Congresso Técnico dos atletas deve acontecer num local que permita acomodar o número de inscritos de modo que todos possam ouvir e obter as informações claramente. Qualquer informação atualizada deve ser passada no Congresso Técnico.

## Largada e Chegada

A largada e a chegada devem estar claramente definidas. Os procedimentos de largada devem ser conhecidos por todos os competidores e deve haver um **sistema de emergência tanto para parar a prova como para mudar o percurso.**



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## Cronometragem e resultados

Um sistema deve estar pronto para lidar com as demandas da prova. A chegada dos competidores deve ser registrada rapidamente e os resultados podem ser obtidos manualmente. Em grandes eventos, deve-se considerar o uso de equipamento mais sofisticado. Se possível, o sistema e os Staffs devem passar por uma simulação antes do evento a fim de sanar qualquer problema. Qualquer sistema de cronometragem que for utilizado, ele deverá produzir uma listagem de competidores no dia da prova e depois a listagem de resultados para divulgação a todos os competidores. Um sistema de vídeo que pode ser usado para revisar a chegada precisa incluir câmeras que possam cobrir a chegada de vários ângulos para superar qualquer obstrução de outros concorrentes ou oficiais, e ter resolução suficiente para permitir o reconhecimento fácil dos números de prova do Nadador.

## Instalações do Evento

Deve-se considerar o seguinte:

- Estacionamento suficiente para todos os competidores, espectadores e árbitros devidamente sinalizado;
- Banheiros com chuveiros e sanitários, onde os nadadores possam trocar de roupa (eles devem ser previamente avisados se não houver esta disponibilidade no local da competição);
- Guarda-volumes e áreas seguras;
- Bebidas e comida para os competidores arbitragem e espectadores (cantina, bar).

## Primeiros Socorros e Atendimento Médico

**Corpo Médico:** O recrutamento de médicos é vital. Existem várias organizações como Cruz Vermelha, St. John's Ambulance e outros. Antes do evento o organizador deve garantir a disponibilidade de médicos em número suficiente e as emergências dos hospitais mais próximos devem estar avisadas. Isto é obrigatório em eventos no mar. Deve haver pessoal em número suficiente para dar conta numa situação adversa particularmente se o evento é no mar ou em água muito fria, prevenindo a ocorrência de mais de um incidente simultaneamente. É recomendável que seja mantida uma proporção de 1 especialista em primeiros socorros para cada 20 competidores.

**Localização das Instalações Médicas:** isto é particularmente importante. Elas parecem ser mais necessárias na chegada da prova e em pontos de maior risco no percurso, bem como deve haver recursos básicos nas embarcações de acompanhamento. Deve-se considerar o uso de embarcações médicas rápidas, equipadas e guarnecidas com pessoal qualificado para dar o primeiro suporte ainda na água. O posicionamento destas deve ser identificado por uma avaliação de risco feita pelo organizador do evento, pelo Oficial Médico, e pelos médicos do evento antes do seu começo. Todos os pontos de Primeiros Socorros devem ter comunicação com os Serviços de Emergência.

**Exames Antidoping:** a Federação Nacional pode notificar o organizador do evento que escalou um Médico que comparecerá ao evento a fim de realizar a coleta de material para exame antidoping. Se isto acontecer, o organizador deve providenciar pessoal para auxiliá-lo. Ele também deve providenciar um local específico para esta finalidade, onde possam ter a devida privacidade.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## Comunicação

**Montando um sistema:** um sistema pode ser tecnicamente complexo ou simples, mas ele precisa ser testado antes da prova. O sistema deve ser capaz de:

- Contatar o organizador do evento em casos de problemas, dúvidas ou emergências durante a prova;
- Contatar com os médicos;
- Contatar serviços médicos externos rapidamente;
- Trocar informações com a equipe e a locução;
- Contatar o Árbitro Geral.

Uma opção prática é alugar rádios ou alugar e redistribuí-los para o pessoal selecionado. Mais que 2 ou 3 unidades se tornará caro.

Uma alternativa é o uso de telefones celulares, uma vez que a maioria das pessoas possui estes aparelhos hoje em dia. Esta parece ser a opção mais barata, se viável e uma lista com os números de todos os envolvidos no evento pode ser expedida e distribuída a todos antes do evento, incluindo a central de informações (você precisará testar qualquer área de sombra no sinal destes aparelhos antes do evento).

## Informação

As informações devem estar disponíveis para todos os envolvidos. Para grandes eventos um bom sistema público de comunicação pode ser alugado e um locutor deve estar preparado. Este sistema deve cobrir a maior área possível do evento. As informações, pedidos e chamadas a pessoas devem ser ouvidas imediatamente.

## Finanças

**Orçamento do Evento:** um organizador precisa preparar uma planilha orçamentária do evento. Sem ela não é possível calcular as receitas e despesas com precisão, fundos que já estão comprometidos ou o balanço final do evento. Um orçamento deve ser previamente aprovado pelo Oficial responsável, bem como as obrigações financeiras compreendidas. Custos extras ou inesperados podem advir de instalações necessárias aos espectadores, serviços policiais extras, etc.

**Taxas de Inscrição:** a determinação da taxa de inscrição é uma decisão do organizador do evento.

**Segurança Financeira:** é muito importante que o evento seja capaz de honrar com suas obrigações financeiras. Falhar com estas obrigações repercute mal para o esporte, para a FINA e para os Organizadores de Evento.

## O QUE FAZEMOS SE ALGO DER ERRADO?



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





Muitos eventos são cuidadosamente planejados e bem organizados, mas alguns falham por causa de imprevistos emergenciais. O objetivo desta seção é como ter um plano para estes casos, reduzindo o impacto destes imprevistos no evento, nos participantes e na reputação do Corpo Organizador.

### Falta de Pessoal de Liderança

Se um evento não tem pessoal suficiente ele pode falhar em alguns aspectos, como por exemplo, a falta de embarcações de acompanhamento em número suficiente. Staffs devem sempre estar atentos e serem capazes de darem conta das demandas de sua função.

### Resultados

A preparação dos resultados é importante para os competidores e pode causar frustração ao final do evento. Planejamento prévio e ensaios podem reduzir os riscos deste tipo de problema. Considere também a possibilidade produzir resultados extraoficiais, cobrindo as primeiras colocações enquanto a prova ainda continua em andamento para permitir à imprensa e equipes saber do resultado. Esta proposta também permite que quaisquer dúvidas sobre colocações que forem levantadas possam ser encaminhadas para verificação e solução, ainda antes que a equipe de arbitragem deixe a arena.

### Preparação do Percurso e Avaliação de Risco

Os Organizadores devem certificar-se que a escolha do local da prova e do tipo de raia não coloca em risco os nadadores e é adequada à finalidade.

Existem alguns fatores que devem ser considerados e documentados antes que um local seja escolhido para o evento, seja ele mar, lago ou rio.

- Acesso, condições e proximidade dos pontos de largada e chegada;
- Temperatura da água (**determine a temperatura mínima e máxima para o evento**);
- Correntes e rodamosinhos;
- Qualidade da água;
- Perigos potenciais ocultos, submersos ou pendurados;
- Outros banhistas;
- Profundidade mínima não inferior a 1,4 metros em qualquer ponto do percurso, incluídas as áreas de largada e a chegada;
- Condições do piso na largada e na chegada.
- Pontos para evacuação de emergências médicas ao longo do percurso.

Os Organizadores devem consultar os frequentadores do local como, pescadores, guarda-vidas, canoístas, barqueiros amadores, windsurfistas, etc.

O acesso à área é muito importante, uma vez que ele não determinará apenas como cada evento deve acontecer, mas também no caso de uma emergência, como os serviços de emergência podem ter acesso às áreas de largada e chegada e ao percurso.





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

O desenho do percurso deve permitir um mínimo de congestionamento no início da prova.

As áreas de largada e chegada devem estar claramente definidas. A largada deve ser larga o suficiente para garantir a todos os competidores uma largada segura e livre da interferência de outros. A área de chegada deve estar demarcada de modo a não deixá-la confusa e deixar claro onde exatamente termina a prova.

As raias atuais devem estar demarcadas com boias que sejam claramente visíveis de dentro da água. As boias de contorno devem ter pelo menos 1,5 a 2 metros acima do nível da água. Todas devem estar afixadas de modo a não se moverem pelas condições da água, do vento ou de mudanças de maré. Um barco ou caiaque madrinha pode ser utilizado para guiar os nadadores. Os nadadores têm que usar toucas de cores vibrantes e numeradas.

### Administração de Risco

Devem ser fornecidas embarcações de segurança e / ou caiaques. O pessoal designado para a segurança da água deve estar na proporção de fornecer apoio próximo aos nadadores durante toda a prova. Além dos caiaques, recomenda-se fortemente que embarcações de segurança motorizadas sejam empregadas, com equipamentos de primeiros socorros e instalações para aquecimento / refrigeração.

Os pontos de saída de emergência devem ser marcados para os nadadores saírem da água.

Avalie qual a quantidade de nadadores que você considera segura para estar na água ao mesmo tempo.

Além de canoas, devem-se utilizar embarcações motorizadas para apoio com materiais de primeiros socorros, cobertores e material para aquecimento.

Mesmo quando a temperatura da água e do ar estiver boa é recomendável ter recursos adicionais na saída da água. Pode ocorrer hipotermia mesmo em água relativamente quente em nadadores com baixo percentual de gordura corporal, bem como hipertermia em condições de água relativamente fria, mas clima quente. Um tempo limite de prova deve ser acordado antes da largada com os Oficiais e o Árbitro Geral e informado no Congresso Técnico aos competidores. Se algum competidor não terminar a prova dentro do tempo limite, deverá ser removido da água. O tempo limite dependerá das condições da água, condições climáticas, temperatura do ar e distância da prova, como descrito na OWS 6.17.

### Condições Ambientais

O Árbitro Geral sob as recomendações do Diretor de Segurança ou do Diretor Médico, encurtará ou cancelará a prova se a temperatura da água cair a menos de 16 graus Celsius. Correntezas fortes ou ondas, assim como a deterioração das condições do tempo ou condições de luminosidade podem influenciar na decisão. A temperatura deve ser medida de acordo com as regras da FINA e com o Plano de normas de segurança. Trajes de neoprene são de uso obrigatório em água abaixo de 18°C e de uso opcional dos 18°C e menos de 20°C. Para todos os eventos de Maratonas Aquáticas deve ser feito um



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

planejamento alternativo para casos em que os fatores ambientais tornem a prova insegura forçando seu abreviamento ou seu cancelamento.

### Qualidade da água

A qualidade da água é prioritária. A agência ambiental local deverá ser contatada antes do evento para informar sobre a sua balneabilidade. Exames da água devem ser realizados antes da prova e seus resultados devem ser disponibilizados para os competidores antes de sua entrada na água. Os resultados da qualidade da água devem estar disponíveis com base em duas amostras nos 10 dias anteriores ao evento e uma terceira amostra realizada no dia do evento. A terceira amostra será repassada ao Oficial Médico o mais rápido possível, indicando se alguma contaminação imprevista ocorreu no dia ou horas imediatamente anteriores ao evento.

### O Checklist do Juiz de Prova e do Oficial de Segurança

Foi feita referência ao checklist pré-evento incluído nos apêndices. Entretanto, além deste é recomendável que estes Oficiais tenham suas próprias versões simplificadas de Checklist, para facilitar uma tomada rápida de decisão sobre quando um evento deve ser realizado, adiado, alterado ou cancelado.

- Tem permissão das autoridades locais e dos proprietários da área?
- Informou as autoridades locais, Capitania dos Portos, Saúde Pública, Hospitais Locais conforme apropriado?
- Tem as avaliações de risco feitas, anotadas e medidas de controle implementadas?
- O Serviço Médico está a postos e outras medidas críticas de Segurança foram tomadas?
- Os competidores e Oficiais de Segurança foram orientados?
- O sistema de comunicação foi testado?
- Tem staff e embarcações de segurança suficientes?
- Verificou se organização do percurso está pronta?
- Os Serviços de Emergência podem ter acesso ao percurso?
- Estrutura do evento, cantina, chuveiros, etc.?
- Certificado de qualidade da água recebido?
- Preparativos para encurtar ou interromper o evento
- Percurso alternativo
- Temperatura da água: qual a mínima para que o evento possa prosseguir?
- Administração – é forte o suficiente para realizar o evento?



## ASPECTOS MÉDICOS

### Introdução

A diversidade de tipos de locais onde se realizam eventos de Maratonas Aquáticas, cria uma grande demanda de requisitos necessários à saúde e segurança dos nadadores. Uma relação estreita entre Organizadores de evento e o Comitê Técnico de Maratonas Aquáticas da FINA faz-se necessário, não só por aspectos que envolvem a saúde dos nadadores, bem como pela integridade do planejamento e de critérios competitivos mínimos exigidos pela FINA.

*\*Este guia deve ser lido em conjunto com as regras de Maratonas Aquáticas OWS 1 a 7, conforme publicado no Manual da FINA 2017– 2021.*

Basicamente, podem-se dividir os aspectos médicos em duas áreas:

- 1) Condições ambientais
- 2) Saúde e segurança do nadador

É obrigatória a indicação de um Diretor Médico (OWS2) e a sua ligação ao Diretor de Segurança é determinante (OWS 3.35). As tarefas sob a responsabilidades do Diretor Médico devem ser cumpridas criteriosamente de acordo com a regra OWS 3.36 juntamente com o Diretor de Segurança e o Comitê Organizador Local. Todos os eventos internacionais sob a jurisdição da FINA devem atender aos requisitos para a realização de exames antidoping. Entretanto isto é secundário no que diz respeito à saúde e segurança dos nadadores e não será abordado neste documento. As diretrizes para a realização de exames antidoping são de responsabilidade da FINA Doping Control Review Board - DCRB (Quadro de Revisão para Exames Antidoping) e deve ser considerado como um apêndice deste Guia Médico.

Desde o início, deve ser enfatizado que nenhum conjunto de regras jamais substituirá a importância da observação estrita e incondicional de todos os nadadores em todos os momentos, em todos os eventos. É responsabilidade combinada de todos os oficiais de prova e membros do grupo de atletas permanecer constantemente vigilantes a qualquer incidente que possa comprometer a segurança do nadador.

### 1) Condições Ambientais

De acordo com as regras OWS 5.2, 5.3, 5.4 e 5.5, deve ser expedido um certificado de balneabilidade da raia de competição, pelas autoridades competentes de Meio ambiente, Saúde e Segurança, atestando que o local e a qualidade água são adequados ao evento. Isto deve estar disponível antes da competição e disponibilizado para os Delegados da FINA bem como para o Diretor Médico. Recomendamos que os Organizadores busquem contato com estas autoridades com bastante antecedência confirmando que a qualidade da água está de acordo com os padrões para natação recreativa, como definido pela Organização Mundial de Saúde. Os resultados de pelo menos duas análises devem estar disponíveis não antes de 10 dias do evento e que uma terceira amostra seja coletada e analisada no dia ou horas antes da largada. O resultado da terceira amostra deve ser encaminhado ao Diretor Médico o mais rápido possível depois da prova, indicando assim qualquer



contaminação não detectada anteriormente que possa ter ocorrido no dia ou horas imediatamente antes da largada.

Qualquer relatório ou informação relevante em poder dos Oficiais Médico e de Segurança, tem de ser entregue ao Árbitro Assistente antes da largada. (OWS 3.8).

As regras da FINA versam sobre a profundidade mínima de 1,40m (OWS 5.4) e a temperatura da água não inferior a 16 graus Celsius, verificadas no tempo, local e profundidade determinadas, pela Comissão designada (OWS 5.5). Essas temperaturas, informadas pelas melhores pesquisas científicas disponíveis, foram implementadas para proteger a saúde e a segurança de todos os participantes e, em particular, para minimizar o potencial de hipertermia e / ou hipotermia.

É recomendado que os Diretores Médico e de Segurança garantam que a raia esteja livre de perigos, incluindo flora e fauna aquática ou para qualquer forma de poluição industrial, biomecânica ou bacteriológica em potencial (OWS 3.32 e 3.38).

Quando for o caso, devem-se orientar os nadadores a utilizar proteção contra raios Ultravioleta (filtro solar) e os Organizadores devem garantir local adequado ao abrigo de intempéries naturais ao término do evento.

## 2) Saúde e Segurança do nadador

Se na opinião dos Diretores Médico e de Segurança, as condições não forem adequadas para a realização de um evento de Maratonas Aquáticas, o Árbitro Geral tem de ser informado e devem ser feitas modificações necessárias para cancelar, adiar ou mover o evento para uma raia mais adequada para proteger a saúde e segurança de todos os competidores (OWS3.35).

Durante o evento, os nadadores devem ser supervisionados por embarcações de acompanhamento por razões de segurança, mas devem ser observadas as regras da prova (OWS 6).

Nadadores que estejam sem condições de prosseguirem na prova por várias razões devem ser imediatamente retirados da água e assistidos com a devida urgência por um médico. Prestar assistência ao nadador nestes casos, substitui a desclassificação por “contato intencional” com o nadador (OWS 6.7.1).

**OWS 6.3.1** Se, na opinião do Árbitro Chefe ou dos Árbitros, qualquer nadador, ou seu representante aprovado, ou a embarcação de segurança do acompanhamento, tirar proveito por cometer qualquer violação das regras ou por fazer contato intencional com qualquer nadador, o seguinte procedimento será aplicar:

**1ª Violação:** Uma bandeira amarela e um cartão com o número do nadador devem ser levantados para indicar e informar o nadador que ele está violando as Regras.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

**2ª Violação:** Uma bandeira vermelha e um cartão com o número do nadador devem ser levantados pelo Árbitro (OWS 3.6) para indicar e informar o nadador que ele está pela segunda vez violando as Regras. O nadador deve ser desclassificado. Ele deve deixar a água imediatamente e ser colocado em uma embarcação de acompanhamento, e não participar mais da prova.

Deve estar disponível aos nadadores alimentação adequada durante o evento, de acordo com a regra OWS 6.13. Os nadadores devem ser estimulados a se hidratarem antes, durante e após o evento.

Um membro da equipe médica deve estar posicionado de modo a observar todos os nadadores ao término da prova e prestar atendimento conforme a necessidade (OWS 7.6)

A disponibilização de posto médico para primeiros socorros e centro médico, devidamente equipados, é obrigatória e tem que ser parte das obrigações do Comitê Organizador. (OWS 3.49)

Em caso de emergência médica, deve haver obrigatoriamente um sistema de remoção rápida para os serviços secundários e terciários de saúde. Isto demanda acesso de ambulância motorizada e uma clara comunicação com o hospital responsável pelo atendimento (OWS 3.37). Um bom protocolo de evacuação de emergência deve ser disponibilizado ao Delegado Médico da FINA, no momento da visita pré-competição.

## EQUILÍBRIO NUTRICIONAL E FLUIDO:

Competir em eventos de Natação em Águas Abertas é um grande esforço físico para o qual os competidores devem estar adequadamente treinados. Os nadadores podem ficar na água de 2 – 4 horas para eventos de até 8 km e até 6 – 8 horas em eventos acima de 25 km. Entretanto é importante reconhecer que o corpo tem uma reserva limitada de carboidratos e líquidos, o que torna essencial a frequente reposição destes nutrientes.

Não é apropriado aos nadadores esperarem até sentirem seus níveis de energia reduzir antes de pararem para se alimentar. Ao contrário, os nadadores deveriam ter como objetivo terminarem a prova com “o tanque ainda pela metade”. Isto irá requerer paradas frequentes ao longo dos eventos acima de 25 km, mesmo que sintam que suas reservas de energia ainda estejam adequadas.

É recomendado que aproximadamente 200 – 400 ml de uma solução balanceada com carboidratos e eletrólitos seja ingerida a cada ½ hora. Este procedimento ajuda também a prevenir câimbras que são causadas pela depleção das reservas eletrolíticas. Alimentos sólidos também podem ser ingeridos, mas estes devem ser fáceis de mastigar e que sejam de fácil ingestão / absorção. Todos os alimentos e líquidos devem ser frios, não congelados, no caso de um local quente, para um ambiente frio, o alimento deve ser morno, não quente. Isso ajudará a digestão do alimento no estômago e facilitará uma rápida absorção no trato digestivo inferior.





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



### **HIPOTERMIA (Baixa Temperatura Corporal):**

A prevenção da hipotermia é essencial. Duas toucas podem ser usadas devido à grande quantidade de calor que se perde pela cabeça. À medida que a temperatura corporal vai diminuindo, ocorre uma vasoconstrição periférica (vasos sanguíneos que irrigam a pele) e uma grande quantidade de calor se perde pela cabeça e pescoço em proporções bem maiores que pelo resto do corpo. Os tampões para os ouvidos diminuem o fluxo de água fria contra o tímpano, reduzindo o risco de tontura e problemas de orientação. A vaselina pode ser aplicada como lubrificante da pele em volta do pescoço, virilha e axila para evitar irritações.

Nota: a vaselina altera a sensação de frio, mas não oferece nenhum efeito significativo de isolamento ou aquecimento. No entanto, influencia a perda de calor, protegendo a integridade da pele através de uma redução no atrito.

As paradas para alimentação devem ser breves porque o exercício físico aumenta o fluxo sanguíneo na pele aumentando desta forma a perda de calor. Durante a atividade física, este fato é compensado pelo aumento da atividade muscular, mas quando o nadador para, o aumento do fluxo sanguíneo na periferia do corpo especialmente na pele resulta em perda extra de calor enquanto a atividade muscular é reduzida. Paradas prolongadas são a melhor fórmula para o desenvolvimento de hipotermias.

Os nadadores que começam a sentir frio, devem se alimentar mais fazendo um maior número de paradas de menor duração. O alimento aumenta a temperatura corporal porque a digestão produz calor assim como a musculatura depende de altos níveis de nutrientes para que possa trabalhar com máxima eficiência, produzindo maior quantidade de calor.

A tripulação de acompanhamento deve sempre estar atenta aos sintomas da hipotermia nos seus nadadores. Os primeiros sintomas são a descoordenação dos movimentos de nado e a perda contínua do rumo. Quando o nadador para, seu raciocínio fica debilitado e pode parecer vago. Se um nadador for incapaz de levantar seus braços acima da cabeça, obedecer a comandos ou responder às perguntas apropriadamente, deverá ser retirado da água.

Não está no escopo deste documento fornecer o guia completo para o gerenciamento médico da hipotermia. No entanto, em alguns eventos, o suporte médico pode estar a alguma distância e, portanto, é importante que a equipe de primeiros socorros entenda os princípios fundamentais. Nadadores hipotérmicos devem ser manuseados com cuidado. Eles devem ser secos cuidadosamente através de contato suave, sem esfregar rapidamente, e embrulhados em grossos cobertores isolantes. As toalhas podem ser enroladas no couro cabeludo e nas laterais do pescoço para aumentar a retenção de calor. A proteção contra o vento também é essencial usando qualquer abrigo disponível. Alimentos e líquidos aquecidos (não quentes) devem ser encorajados com frequência em quantidades muito

pequenas: Ao contrário do equívoco comum, o álcool nunca deve ser administrado a nenhum paciente



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





frio e em recuperação. O álcool deprime o sistema nervoso central e acelera a perda de calor através da dilatação dos vasos sanguíneos da superfície. Um médico deve consultar pessoalmente todos os nadadores retirados da água com sintomas sugestivos de hipotermia. É nesse momento que é tomada a decisão de implementar medidas de primeiros socorros ou preparar o nadador para a transferência hospitalar.

### **Hipertermia (temperatura corporal elevada)**

A observação cuidadosa de atletas submetidos a altas temperaturas competitivas ou de treinamento é fundamental. Enquanto a temperatura máxima da água para a competição na FINA é de 31 ° C, sol, umidade, ar e fluxo de água afetam a capacidade do atleta de dissipar o calor.

À medida que a temperatura corporal central do atleta aumenta, o atleta precisa fazer intervalos de alimentação mais frequentes, enfatizando a hidratação e os eletrólitos para compensar o que está sendo perdido com a transpiração. Seja frio ou superaquecido, o nadador exibirá sinais e sintomas semelhantes. Isso inclui alteração da frequência de braçada, coordenação, além de confusão e alterações de humor descritas anteriormente. As mesmas perguntas simples usadas para avaliar a hipotermia funcionam igualmente bem na hipertermia. Mais uma vez, a presença dessas deficiências representa uma ampla justificativa para remover o nadador da competição.

O resfriamento e a hidratação são os pilares do gerenciamento precoce da hipertermia. A avaliação médica e a intervenção apropriada são críticas em todos os casos em que há suspeita de hipertermia.

### **Exaustão:**

A exaustão ocorre como resultado do esgotamento prolongado de energia devido à ingestão nutricional inadequada e pode ser acentuada pelos efeitos da temperatura.

Hipotermia e hipertermia podem acelerar o início da fadiga e subsequente exaustão. O nadador geralmente apresenta os mesmos sinais precoces de confusão, desorientação e humor irregular. O reconhecimento da exaustão e seu manejo no provas de águas abertas é semelhante ao que a hipo e hipertermia, e exigindo a retirada da água urgente do nadador.

### **Dor:**

A dor da atividade repetitiva é frequentemente sentida por nadadores de maratonas aquáticas, mais comumente nos ombros e geralmente após cerca de 1 hora de prova. Eles podem ficar irritados a ponto de se tornarem abusivos, mas continuam a obedecer aos comandos, respondem a perguntas corretamente e não mostram sinais de desorientação. As equipes de apoio com conhecimento de seu nadador serão as melhores para avaliar esta situação e decidir sobre o resultado ...



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

### **Queimadura de sol:**

Apesar de estar submersa na água, as queimaduras solares são um risco real, principalmente durante eventos prolongados. Em todos os casos, a proteção UVL deve ser usada. É importante incluir a área atrás das orelhas, nas costas, nas costas das pernas e na parte inferior dos pés. Em eventos muito longos em climas ensolarados, recomenda-se a reaplicação do protetor solar em eventos longos.

### **Queimaduras de água-viva:**

Podem ser um problema geral, mas tornam-se cada vez mais significativas para aqueles com alergias e sensibilidades extremas. Locais com populações de água-viva são geralmente identificados, especialmente onde os nadadores podem ter treinado localmente ou estarem em preparação para o evento. Precauções, incluindo o uso de lanolina ou vaselina (vaselina), podem ajudar a depender do tempo que permanecem no corpo. O sintoma mais comum de queimadura de água-viva é a dor. Se houver vários contatos, a dor pode ser intensa e os sintomas de náusea e vômito podem se desenvolver.

A dor pode ser moderada pelo frescor da água. A dor intensa persistente deve ser relatada à equipe médica e tratada topicamente ou por meio de administração específica de medicamentos. Uma extensa queimadura prolongada de água-viva pode apresentar uma emergência médica causada pelo efeito neurotóxico do veneno.

### **Ingestão de Água salgada;**

A água salgada é aproximadamente três vezes mais concentrada que os fluidos internos do corpo. A ingestão frequente, geralmente em águas agitadas e com ondas, pode resultar em vômito. Deve-se garantir que o nadador esteja bem em primeira instância e manter observação contínua. O vômito persistente causará desconforto significativo e geralmente resulta em abstinência voluntária. A água salgada também pode apresentar forte irritação nos olhos, e os óculos de proteção adequados minimizarão isso...

### **Outros traumas:**

Os ataques de tubarões ou outra fauna aquática perigosa são improváveis. No entanto, existe um risco mais significativo das hélices de barco de acompanhamento e deve-se tomar extremo cuidado ao manobrar perto de nadadores. Sempre que possível, as embarcações a motor devem ser equipadas com protetores de hélice para minimizar o risco de perigo por essa causa.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





## PLANO DE AÇÃO MÉDICA

O plano de ação médica deve ser delineado pelo Oficial Médico anfitrião e discutido com o Delegado Médico da FINA no momento da visita pré-evento. Em termos muito gerais, este plano deve considerar: RECONHECIMENTO precoce de nadadores em dificuldade; RESPOSTA E RECUPERAÇÃO rápidas do nadador afetado; RESSUSCITAÇÃO adequada, quando necessário, e REVISÃO e REMOÇÃO para uma instalação hospitalar, se indicado.

O plano de ação deve incluir, mas não se limitar ao seguinte:

- Pessoal e equipamento suficientes para executar o plano.
- Pessoal qualificado disponível na água para identificar e responder imediatamente a qualquer nadador em perigo.
- Um local de recebimento médico com equipamento e pessoal treinado para garantir avaliação e suporte médico, quando necessário, para qualquer concorrente.
- Um plano detalhado de evacuação para casos médicos graves em hospitais ou centros médicos designados.
- Comunicação adequada entre toda a equipe médica. Este deve ser um canal ou método de comunicação usado apenas para fins médicos.
- Planos detalhados para gerenciar nadadores hipotérmicos ou hipertermicos.
- Transporte terrestre, aquático ou aéreo suficiente para garantir a transferência rápida de qualquer vítima do barco de emergência ou de acompanhamento para uma equipe médica.

Além disso, nos eventos da OWS designados pela FINA, haverá uma obrigação no Comitê Organizador anfitrião de fornecer pessoal treinado e instalações adequadas para realizar o Controle de Doping em estrito acordo com as Regras Antidopagem da FINA. Essa função deve ser de responsabilidade de uma equipe médica adicional e não prejudicar os requisitos de segurança do atleta, conforme descrito acima. As organizações anfitriãs devem entender suas responsabilidades a esse respeito e cumprir adequadamente como parte de seu contrato com a FINA



## SUGESTÕES AOS NADADORES

É essencial que os nadadores se preparem e treinem com bastante antecedência para uma prova de Maratonas Aquáticas na qual tenham se inscrito.

É sugerido que os nadadores nadem a distância da prova sem parar no caso de provas mais curtas e 85% da distância para provas de 15 km ou mais, um mês ou duas semanas antes da competição a fim de adquirir a autoconfiança necessária e determinar horários de alimentação, tipos de alimentos e de apoio pessoal necessário.

Ninguém deve tentar nenhum evento competitivo de Maratonas Aquáticas a menos que esteja fisicamente preparado, com excelente saúde e totalmente determinado a terminar a prova. É aconselhável a qualquer pessoa que participe de um evento esportivo, que seja examinado por um especialista médico qualificado. Isso é especialmente importante na Maratona Aquática.

**O nadador é responsável pelo suporte a todas as suas necessidades pessoais.**

### TREINAMENTO

Os Técnicos que possuem conhecimentos básicos de programas de treinamento em piscinas precisarão aplicar técnicas adicionais de treinamento para preparar os nadadores para competições de Maratonas Aquáticas. Existem também considerações específicas de saúde e segurança associadas aos treinamentos e competições sobre quais o técnico deve estar ciente.

Existem várias preocupações de saúde associadas ao treinamento em provas de maratonas aquáticas e pode-se referir à seção anterior, onde são discutidas as principais condições médicas. Em particular, nadadores e treinadores devem se familiarizar com os tópicos importantes que afetam diretamente a saúde e a segurança de todos os competidores. Treinamento apropriado, nutrição adequada e preparação geral para grandes eventos minimizarão o risco de fadiga do nadador, stress por temperatura e lesões.

### Considerações sobre treinamento

Os nadadores se preparando para eventos de Maratonas Aquáticas, costumam combinar sessões de treinos na piscina com sessões em águas abertas. Enquanto o treino na piscina inclui determinados elementos que não são utilizados em Maratonas Aquáticas, (por exemplo, viradas e intervalos de descanso), continua sendo necessário como um meio de monitorar a velocidade em determinadas distâncias. Sessões de treino em águas abertas são necessárias como um meio específico de preparação para a prova. As primeiras habilidades que devem ser adquiridas durante esta fase de treino são:





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

1. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO
2. ALIMENTAR-SE NADANDO
3. ADAPTAÇÃO ÀS CONDIÇÕES DE ÁGUAS AGITADAS
4. COORDENAÇÃO COM O PESSOAL DE APOIO (ACOMPANHANTES E EMBARCAÇÃO)

A proporção de trabalho feito em piscina e em águas abertas pode variar de um nadador para outro, de acordo com a disponibilidade de tempo e das condições locais para treino.

O treino em piscina geralmente se concentra na base aeróbica, resistência aeróbica ou nos resultados de treinamento em velocidade crítica. Em geral, séries que envolvam uma grande produção de lactato não são necessárias; entretanto, o treinamento de velocidade máxima é recomendado. Velocidade em curtas distâncias é sempre útil em Maratonas Aquáticas, de modo que o nadador seja capaz de se distanciar ou ultrapassar outro nadador. Naturalmente o volume de treinamento tem que ser grande para preparar o nadador para competições de longa distância. Portanto, as técnicas de recuperação e descanso utilizadas por nadadores de piscina são ainda mais importantes para nadadores de Maratonas Aquáticas. Técnicos têm que coordenar cuidadosamente a aplicação de séries longas de resistência (e séries de velocidade), com séries longas de base aeróbica, para permitir suficiente descanso entre uma sessão e outra.

A mecânica do nado livre para os nadadores maratonistas é basicamente a mesma; entretanto, por causa das condições agitadas da água, os nadadores podem precisar modificar sua técnica. Eles podem precisar virar a cabeça e respirar sob as axilas para proteger a boca e recuperar os braços mais altos sobre a água. Uma pernada de 2 tempos é a mais utilizada para poupar energia. Geralmente os nadadores de águas abertas têm uma frequência de braçada (braçadas por minuto) maior que nadadores de piscina, por causa de um comprimento menor de braçada (distância percorrida por ciclo de braçada).

As sessões de treinamento de natação em águas abertas geralmente empregam o tempo total de nado e a frequência de braçada como principais variáveis. Por ser difícil de se medir a velocidade, a frequência de braçada é usada para se definir a intensidade do treino. O treinador deve planejar sessões de treinamento usando o mesmo ritmo a ser usado sob as condições da prova. Ao invés de se planejar sessões de treino intervalado como na piscina, o treinador deve planejar sessões com alternância de ritmo. Por exemplo: 30 min. nadando com 66 braçadas por min. seguidos de 15 min. nadando com 76 braçadas por min., etc. As séries devem ser montadas levando-se em conta a frequência de braçada e o tempo nadado. Se um grupo de nadadores estiver treinando em águas abertas, os nadadores deverão se alternar na liderança do grupo (guia).



### **Técnicas de navegação**

São essenciais para nadadores de águas abertas. Maratonas Aquáticas. Uma embarcação de acompanhamento deve se posicionar a pelo menos 2 – 3 m de distância e ligeiramente atrás do nadador. O nadador deverá ser capaz de manter a direção levantando a cabeça regularmente (por exemplo, cerca de 2 a 4 vezes por minuto), tendo visão da embarcação. Se marcações em terra forem utilizadas, o nadador pode precisar levantar a cabeça à frente para ver as marcações; o nadador deve ser capaz de respirar tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. Sempre que possível, o nadador deve se posicionar entre a costa e a embarcação (nota: os nadadores não podem se posicionar atrás da embarcação de acompanhamento para não serem beneficiados pela sua esteira). O acompanhante deve ter um apito para sinalizar ao nadador se necessário. Diferentes condições do vento e a água têm de ser levados em consideração. Em situações de fortes ventos, o nadador deve se posicionar num ângulo adequado até mesmo para se manter próximo à embarcação de acompanhamento.

Em provas longas o nadador deve parar para se alimentar a cada 30 min.; aproximadamente 200 – 400 ml de solução contendo carboidratos e eletrólitos. A necessidade de alimentação dependerá da temperatura corporal (em água fria necessita-se de mais energia para a produção de calor) e da intensidade e duração da prova. Alimentos sólidos são mais difíceis de se mastigar com a frequência cardíaca elevada. Por este motivo uma solução de glucose misturada com frutas trituradas é comumente utilizada. Não espere até seu glicogênio muscular e sanguíneo estarem depletados para iniciar a reposição.

### **Considerações sobre a prova**

O técnico deve obter uma cópia das regras de Maratonas Aquáticas com os organizadores da prova. Pode haver diferenças entre as condições de treino e as condições da prova. Os nadadores e técnicos devem estar cientes sobre todas as regras e prestarem especial atenção ao seguinte:

- Deve-se tomar cuidado na largada, em qualquer contorno e no final da prova, onde nadadores não podem obstruir os demais.
- “Comportamento antiesportivo”, incluindo, onde aplicável, o aproveitamento da esteira da embarcação de acompanhamento, não é permitido.
- Obstruir ou interferir no progresso de outro nadador (obstrução por embarcação de acompanhamento também não é admitido) pode levar à desclassificação.
- O nadador não pode se apoiar em nada nem receber sustentação por meio de objetos flutuantes, embarcação de acompanhamento ou tripulação. Ele não pode se apoiar na embarcação para descanso ou ser segurado pela tripulação nem mesmo na hora da alimentação.



Tanto o nadador como o acompanhante devem estar cientes de qualquer procedimento específico de segurança a ser adotado durante a prova. Como regra geral, nadadores de Maratonas Aquáticas chegarão ao dia da prova de modo similar aos nadadores de piscina. Estes pontos adicionais podem ser úteis:

- A última refeição incluindo líquidos deve ser ingerida 2 horas antes da largada .
- Revisão dos sinais a serem utilizados para a comunicação entre a tripulação de apoio e o nadador.
- Ter a alimentos sólidos e líquidos adequados na embarcação de apoio (mantê-los num isopor/recipiente a prova d'água antes do uso).
- Ter material de primeiros socorros, incluindo cobertores (para casos em que o nadador saia da prova com hipotermia) na embarcação de apoio.
- Estar ciente de todos os perigos do percurso.
- Tomar precauções contra perda de calor corporal e queimaduras por excessiva exposição ao sol.

É de grande ajuda o acompanhante ter na embarcação de apoio uma lousa grande e pincéis à prova d'água para escrever mensagens (por exemplo, frequência de braçada, tempos de passagens, etc.), ao nadador. Paradas para alimentação devem ser treinadas. O barco deve se aproximar do nadador a fim de não permitir que o mesmo saia do seu rumo para se aproximar do barco. Antes da prova planeje a estratégia de largada. Pode ser impossível a embarcação de acompanhamento mover-se paralelamente ao nadador até que os nadadores se dispersem.

Em grandes provas pode haver acompanhamento geral ao longo do percurso (geralmente surfistas com pranchões, canoas ou caiaques), para guiar os nadadores. Frequentemente é preciso que cada nadador tenha uma embarcação de acompanhamento para provas maiores que 10 km.

O acompanhante é a pessoa que tem que tomar todas as decisões da prova. É de responsabilidade do acompanhante sinalizar ao nadador todas as paradas para alimentação, manter o nadador no rumo certo, avaliar as condições de prova (por exemplo, condições do tempo) e avaliar as condições do nadador ao longo de toda a prova. O acompanhante tem que manter contato visual com o nadador todo o tempo e estar ciente de qualquer problema. Ele deve encorajar verbalmente o nadador e informa-lo durante toda a prova.

### **Responsabilidades do Acompanhante**

No passado muitos nadadores não davam a devida importância aos seus acompanhantes. Estes nadadores foram bem sucedidos em seus esforços graças às suas habilidades de organizar e entender suas próprias necessidades. Entretanto, eventos mais competitivos e provas mais longas e em maior número criaram a necessidade de melhor apoio ao nadador.



A seguir, um guia com os pré-requisitos do acompanhante. Ele não é necessariamente pertinente a todo o nadador. São eles:

- Conhecimento sobre Maratonas Aquáticas é fundamental. Experiência em alguma forma de evento em águas abertas, como navegação, surf ou remada é uma vantagem.
- Conhecer o nadador, o que o importuna, características e reais habilidades, somados à capacidade de ser tudo o que o nadador precisa no curso evento.
- A habilidade de organizar toda a comida, lanolina, cobertores, remédio para enjojo, filtro solar, toucas e óculos. Preparar tudo com a menor interferência do nadador antes do evento. A confiança do nadador em saber que você tem tudo organizado é importante.
- Compreender o oceano, lagos e rios, combinados com a habilidade de ler cartas náuticas e entender os efeitos de correntes, ventos, marés e ondas.
- Compreender os maus momentos do nadador e ser capaz de ajudá-lo a superar. Tolerância em alguns momentos e saber ser duro em outros. Ser capaz de fazer ajustes e mudanças sempre que for preciso para motivar o nadador. Esse entendimento pode ser desenvolvido durante exercícios e eventos - é claro que as reações dos nadadores diferem sob diferentes condições ambientais.
- Provavelmente o melhor método de se conhecer o controle do próprio nadador sobre uma prova é a sua frequência de braçadas. Todos os nadadores têm que conhecer, antes de nadar em águas abertas, a sua zona de conforto em relação à frequência de braçadas. Durante o treinamento, todos os nadadores devem ter nadado em águas abertas. Nestes treinos o nadador deve contar o número de braçadas por minuto. Durante uma prova, o primeiro requisito do nadador é saber sua frequência de braçadas. Dependendo do tamanho do nadador, a frequência deve ser de 76 a 88 braçadas por minuto. Hipoteticamente, um nadador com frequência de 83 braçadas por minuto, verificadas durante o treinamento, deve nadar 400m em 5 min., 80/81, um pouco mais lento, o nadador deve fazer para a mesma distância 5 min. e 5 seg. e 85/86, muito rápido, o nadador gastaria 4 min. e 55 seg. e deveria ser diminuído. Apenas aquelas poucas braçadas a mais antes da hora podem custar caro mais adiante. Entretanto, os técnicos devem estar cientes que a técnica e a frequência de braçadas dependem diretamente das condições ambientais.
- O mais importante, o acompanhante tem que proteger o nadador de nadar em águas contaminadas com óleo de motor que sai do escapamento dos barcos de acompanhamento. Manter o nadador longe da fumaça lançada na água e desligar o escapamento em grandes barcos quando o mesmo estiver na direção do nadador.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

- Estar ciente da vantagem que pode ser obtida escondendo o seu nadador com a embarcação de acompanhamento, protegendo-o de outros nadadores uma mudança de direção por um ou outro no momento em que é feita uma pausa de outro nadador preso a permanecer com seu nadador.
- Nunca siga o barco madrinha se pontos de referência em terra podem ser vistos. Lembre-se que o oceano é muito amplo. Um barco indo à frente e seguido por um nadador pode fazer um percurso em zig-zag. A ideia de pontos fixos em terra é manter o nadador em linha com a chegada. Veja uma torre, um prédio ou uma montanha e se oriente por esta referência. Você deve fazer ajustes por causa da maré e levar em conta a corrente. A cada 20 min. ajustes podem ser feitos.
- Para checar seu progresso, procure por embarcações ancoradas ou boias entre você e a costa em ambos os lados do nadador, não à frente. Olhando a diante do ponto marcado você poderá checar seu progresso. Seguramente você verá um constante movimento do terreno atrás do ponto marcado.
- Se o seu progresso é muito lento, deve se certificar das mudanças de corrente em função de trocas de maré ou correnteza do rio. A corrente é sempre mais forte no meio do rio. Mude para a margem, se for interessante menor correnteza. Se for melhor, descubra a melhor posição para aproveitar a correnteza e ir ao próximo ponto, mantendo-se no fluxo em direção à este ponto, fixe-se nele, pois existe a chance de ser arrastado pela turbulência/correnteza.
- No oceano você tem que achar a melhor posição. Guie-se pelo litoral se possível; se não, cheque sua tábua de maré para ver onde a corrente muda. Você também tem que se lembrar que a força máxima da maré na enchente ou vazante dura aproximadamente 2 horas a 2 horas e meia e o restante das 6 horas de maré enchente ou vazante é de maré começando a encher ou a vazar (com pouca força) até o período de maré parada (entre a preamar e a baixa-mar). Não há razão para forçar demais o nadador nestes momentos. Controlar o esforço é mais importante. Tábuas de marés nem sempre correspondem à realidade. Tempestades a centenas de quilômetros podem fazer com que variem bem mais que o normal. Através da observação você deve ser capaz de verificar as mudanças de maré, sendo este o momento de encorajar o nadador.
- Em águas abertas, a posição dos barcos ancorados sempre aponta para o fluxo da corrente em dias sem vento. Em dias com vento, a posição do barco indica a direção do vento de modo similar. Em condições de vento e correnteza, você deve considerar o fluxo da maré junto com a variação causada pelo vento. Sempre dê mais importância ao vento, de modo que se errar nos cálculos seu nadador não estará nadando diretamente contra o vento e o fluxo da maré.
- Se vier o mau tempo, proteja seu nadador com o barco. Posicione a embarcação de acompanhamento entre o lado do qual o vento está vindo e o seu nadador. Você ficará surpreendido como isto fará diferença. Isto o protegerá de ondas e ondulações.





- Se o mau tempo vem de frente, ajuste o estilo do nadador. A respiração mais atrás e mais alta, recuperação de braçada mais alta e sobre as ondas mantendo uma boa pernada de 2 tempos para manter-se alto e para passar sobre as ondas. O nadador deve ter treinado nestas condições para entender as diferenças de estilo necessárias.
- Conheça as necessidades de alimentação de seu nadador e resista firmemente aos seus desejos. Nunca permita novos produtos ou qualquer outra coisa que lhe recomendem no dia da prova. Se não tiver experimentado antes, não tente. De qualquer forma, experimente em futuras sessões de treinamento tudo o que tiver lhe interessado. A fórmula testada é a que deve ser usada. Mudanças nunca devem ser permitidas no dia da prova.
- Estabeleça um código de comunicação com seu nadador. Por exemplo, vire a viseira de seu boné para o lado, significando que está no meio do intervalo entre uma parada para alimentação e outra. Faltando 5 min., coloque o boné na posição correta ou mude para outra posição. Ou então simplesmente deixe-o ver preparando a próxima refeição. As mensagens na lousa devem sempre ser bem claras e objetivas. Qualquer mensagem deve ser redigida de modo a ser imediatamente compreendida. Cheque se o sol não está refletindo no quadro e se ele pode ser lido.
- Durante a alimentação, um bom acompanhante terá um nadador calmo e relaxado, se alimentando o mais rápido possível. O nadador não deve precisar falar. Durante a refeição ele vai ouvindo enquanto come e o bom acompanhante deve dizer-lhe tudo o que deve saber. Se o nadador tiver alguma pergunta, ela deve ser respondida no quadro logo após se a resposta não puder ser dada imediatamente.
- Um bom acompanhante nunca deixa o seu nadador. É compromisso total durante toda a prova. Você é parte de uma equipe. O contato visual deve ser constante. Compreender o olhar é o mais importante. Se o nadador for desmaiar, o primeiro sinal vem do olhar. Existem casos de pessoas que continuam nadando inconscientes.
- Em água fria é necessário o uso de substâncias oleosas (vaselina/lanolina). O nadador deve ter testado algum tipo mesmo somente numa coxa ou outra parte do corpo, antes da competição. Existem várias fórmulas e o nadador deve escolher a que mais lhe convém. A base é lanolina e pode ser adquirida nas farmácias locais. Outras precisam ser encomendadas, verifique se há tempo suficiente. Algumas vezes são muito espessas e para não endurecerem durante a prova devem ser misturadas com um pouco de parafina líquida para se tornarem pastosas. Vaselina ou derivadas de petróleo também podem ser usadas na mistura ou serem até mesmo usadas puras em água menos fria.
- Ao aplicar estas substâncias existem regras:
  - Ter 2 pares de luvas de borracha, sendo um para o nadador.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

- Se estiver no meio de muitas pessoas ou o pudor prevalecer, grandes toalhas ou panos podem ser usados para proteger o nadador enquanto se aplica o produto com a ajuda inicial do mesmo, de cima para baixo.
- Ponha camadas grossas e espalhe. A importância não é a espessura, mas sim a cobertura dos poros. Isto faz com que o calor deixe de escapar, permitindo ao nadador ficar mais aquecido.
- O nadador pode aplicar sob a roupa de banho e virilha e quando satisfeito, deve deixar o restante da tarefa para o acompanhante, mantendo-se tranquilo. Os nadadores geralmente ficam muito nervosos neste estágio da competição e toda a atenção deve ser voltada para esta tarefa, mantendo o nadador relaxado com um bom trabalho.
- Não deixe caroços ou bolos em parte alguma, mantendo uma fina e bem aplicada camada com atenção especial para a área dos rins e a parte de trás do pescoço.
- Não aplique nos antebraços e mantenha bem longe dos olhos. Esteja certo que as mãos do nadador estejam limpas e sem gordura.
- Tenha toalhas velhas e cobertores para a limpeza e para enrolar o nadador quando o evento terminar. Esteja preparado com uma toalha ou cobertor mais comprido que possam ser lançados ao mar para o nadador em dificuldades. O resgate de um nadador inconsciente ou semiconsciente, todo untado, pode ser quase impossível e ainda mais difícil em águas agitadas.
- Saiba como limpar mais facilmente o nadador. Alguns solventes podem funcionar, mas o favorito é o velho detergente, aquele forte, de lavar pratos. Friccionar também é um bom modo de reaquecer o corpo. Se o nadador estiver realmente frio, enrole-o em toalhas e cobertores até que esteja aquecido. Friccione e enrole os pés, esfregue de baixo para cima, na direção do coração, deixando-o untado até que o nadador esteja se sentindo bem. Se as condições não forem favoráveis, deixe o nadador enrolado até que se encontre condições mais calmas. Acalme o seu nadador durante a volta ao porto, lhe dê bebida quente e comida e, se possível, numa viagem mais longa sugira que durma.
- Tenha consideração. Se estiver num barco de um proprietário muito zeloso, tenha cuidado com a vaselina. Ele não gostará de ver seu barco todo besuntado e se tiver problemas não colocará seu barco à disposição novamente.
- Nadadores acompanhados por barcos infláveis e outros movidos por motores 2 tempos devem estar cientes que estes precisam se afastar acelerando a cada hora ou quando convier a fim de queimar o óleo que se acumula nas velas e evitar que o motor pare de funcionar. Um sinal predeterminado ou um aviso no quadro deve ser dado ao nadador para que fique ciente deste momento, durante o qual deverá ajustar-se no rumo até que o barco retorne.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

- Nadadores devem usar toucas de cores vivas de preferência sem ser branca. Amarela ou laranja são consideradas ideais. Em mau tempo, manter o nadador à vista é primordial e as cores que contrastam com o mar e as ondas são essenciais. Uma boa lanterna com baterias novas é fundamental com a chegada da noite. Lanternas sinalizadoras de mergulho tanto na lateral do barco como na roupa do nadador devem estar disponíveis. Bastões fluorescentes devem estar colocados tanto na lateral do barco como na roupa do nadador.

- Quando o motor do barco falhar, o principal é manter contato visual com o nadador. Frequentemente o nadador não estando ciente do problema, continua nadando. Neste momento, fique no ponto mais alto do barco mantendo um braço apontado na direção do nadador. Você tem que manter o nadador à vista na direção de seu braço, não tire seu braço desta posição e principalmente não desvie seu olhar dele. No oceano e grandes

- Iagos o nadador pode simplesmente desaparecer com o barco sendo levado pela corrente. Observadores pensando que estavam olhando na direção do nadador podem terminar olhando para outra direção completamente diferente.

- Um bom acompanhante se adaptará com todos os recursos de qualquer barco a ser usado numa prova antes dela. Saber onde estará todo material levado a bordo é importante. Se precisar rapidamente de algo, você deverá saber onde está. Outros ficarem vasculhando o material pode acarretar a perda de algum equipamento importante. Mantenha a comida em um isopor, roupas e óculos numa bolsa verde, aspirina e anti-embassante numa bolsa vermelha, etc.

- Quando a prova começar você saberá onde tudo está e sua única preocupação é o seu nadador. Este não é um cruzeiro prazeroso. Por mais longa que seja a prova, você estará com ele o tempo todo. O nadador conta com você em qualquer necessidade. Você deve estar sendo visto por ele todo o tempo, lhe dando assistência.

- Mesmo num barco ou remando uma prancha, lembre-se que você é os olhos. Estando numa posição mais alta, ele deve te seguir, não você a ele. Se ele se afastar, deve trazê-lo de volta e não ir atrás dele. Deixe-o ciente que ele deve se deixar guiar por você. Imagine numa prova de 10 km o nadador ficar puxando para a esquerda. Quando estiverem quase na chegada, ela estará à sua direita, não se levando em consideração a distância extra que você percorreu ao acompanhar seu nadador.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## ORGANIZAÇÃO DECAMPEONATOS MUNDIAIS DA FINA

Propostas para organizar um **CAMPEONATO MUNDIAL DA FINA** devem ser submetidas ao escritório da **FINA**.

Informações estão disponíveis e são publicadas regularmente na revista “FINA Aquatics Magazine”. Antes que as propostas sejam feitas, as possíveis Federações sede deverão assegurar claramente os seguintes pontos:

- Que um percurso adequado está disponível.
- Que as exigências de segurança podem ser satisfeitas.
- Que Os limites de temperatura não serão excedidos.
- Que existem recursos financeiros suficientes de modo a cobrir todas as despesas do evento e suas necessidades organizacionais.

A fim de permitir a FINA uma avaliação justa da proposta, as federações que as enviarem devem garantir que os detalhes a respeito do percurso, comitê organizador, recursos financeiros e cobertura da mídia foram passados na sua totalidade.

Ao ser concedido o direito de sediar um campeonato, a Federação sede deve informar todas as Federações filiadas a FINA, detalhes sobre data, local de competição. Os detalhes do percurso deverão incluir o tipo de água (doce ou salgada), temperatura máxima e mínima, parâmetros de mares/correntes, tipo de embarcação de acompanhamento, Serviço Médico, Segurança e detalhes de qualquer competição que aconteça no mesmo local ou em partes do percurso do Campeonato Mundial antes do evento.

Somente serão aceitas inscrições para a competição de Federações filiadas. Inscrições individuais de nadadores não serão aceitas.

A Federação sede deverá indicar um Oficial de contato para trabalhar em conjunto e manter informado, o Comitê Técnico de Maratonas Aquáticas (TOWSC).

### O COMITÊ ORGANIZADOR

O Comitê Organizador indicado pela Federação sede, deve ser responsável por providenciar os itens ou instalações citadas abaixo, e por checar, corrigir e/ou cumprir as várias exigências antes e durante a competição. Os detalhes que constam no manual da FINA, referentes a Maratonas Aquáticas devem ser cuidadosamente consultados com bastante antecedência.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA





CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## O COMITÊ TÉCNICO DE MARATONAS AQUÁTICAS

O Bureau da FINA como Comitê Administrador conduz competições de Maratonas Aquáticas em Campeonatos Mundiais e outros eventos da FINA através da comissão do TOWSC indicada que consiste do Membro de Ligação do Bureau com o Comitê Técnico de Maratonas Aquáticas, do Presidente e do Secretário, atuando os demais membros do TOWSC como corpo auxiliar.

## AS RESPONSABILIDADES DO TOWSC

- Coordenar junto com a Federação sede todos os detalhes sobre a condução de competições de Maratonas Aquáticas em Campeonatos Mundiais e outros eventos da FINA.
- Conduzir uma inspeção final das instalações antes da largada dos competidores, incluindo qualquer equipamento de cronometragem automático a ser usado.
- Fazer recomendações ao Bureau da FINA da adequação dos Árbitros indicados pelas Federações Nacionais, (incluindo as da Federação sede), para a escalação do quadro de arbitragem com árbitros devidamente qualificados para atuar nos Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos.
- Conduzir reuniões para o fornecimento de instruções detalhadas para os Delegados e Chefes das delegações das Federações participantes dois dias antes da prova.
- Conduzir reunião com a equipe de arbitragem que participará do controle da competição.
- Preparar um relatório para o Bureau da FINA.

## AS OBRIGAÇÕES DO TOWSC

Para os Campeonatos Mundiais e outros eventos de Maratonas Aquáticas da FINA, a distribuição das tarefas para o TOWSC exigirá a participação de todos os seus membros na preparação e condução da competição.

Em particular:

- INSCRIÇÕES: Rever todos os pedidos de inscrição e listas de largada.
- OFICIAIS: Checar todos os oficiais indicados.
- PROTOCOLO: Auxiliar e garantir que o protocolo apropriado seja observado.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA







- **IMPrensa:** Auxiliar responsável indicado pela Federação local em todas as matérias relacionadas à FINA.
- **RESULTADOS:** Revisar e aprovar a lista de resultados.
- **MÉDICO:** Receber o relatório do Médico Oficial antes da prova e rever todos os preparativos para o exame antidoping
- **SEGURANÇA:** Garantir que todos as precauções com a segurança do evento foram tomadas.
- **COMPETIÇÃO:** Supervisionar todos os outros preparativos

Para outros eventos FINA, estas responsabilidades serão conduzidas por Delegados da FINA escalados para um evento em particular.

#### **Responsabilidades do representante de Medicina Esportiva da FINA**

Um representante do Comitê de Medicina Esportiva da FINA também terá responsabilidades nos eventos de natação em maratonas aquáticas da FINA. Isso inclui a supervisão das provisões médicas para garantir a segurança dos participantes e as responsabilidades do controle antidoping, como segue:

- Revise o plano médico - antes, durante e após a competição, para incluir tempos de resposta
- Revisar a disponibilidade e disponibilidade do hospital
- Revise os riscos inerentes ao local hospedeiro específico para incluir a flora e fauna indígena
- Revise todos os planos de evacuação
- Receber e aprovar os testes de qualidade da água (2 anteriores ao evento e 1 no dia do evento)
- Participar da Reunião Técnica, abordando os aspectos de segurança e controle de doping
- Executar tarefas de controle de doping - coordenação da seleção dos locais de acabamento a serem testados em cooperação com o agente da WADA / Testing no local, de maneira aleatória e supervisão do processo de teste, cadeia de custódia do processo de amostras até a entrega em um laboratório aprovado pela WADA e anotação de quaisquer irregularidades de teste ou processamento
- Trabalhar em coordenação com os médicos locais, os oficiais de segurança e o delegado de segurança da FINA



- Participe de recomendações para alterar o local ou duração do percurso, sem comprometer a segurança do atleta e ter todas as informações sobre qualidade da água e planos médicos para qualquer alteração no local.
- Revisão do percurso sobre riscos médicos

## O PERCURSO

Devem ser obrigatoriamente fornecidos ao TOWSC e ao Diretor de Segurança certificados de distância (preferencialmente por GPS) e balneabilidade do percurso.

**Identificação do percurso:** o percurso deve ser claramente identificado com marcadores de distância, quando possível a cada quilômetro ao longo do percurso e todas as alterações de percurso/pontos de contorno devem ser claramente demarcadas e fiscalizadas por um juiz de volta. Deve ser fornecido a cada competidor e Juiz de Percurso uma carta náutica ou mapa mostrando claramente o percurso assim como todo e qualquer ponto de alteração do mesmo. Para eventos acima de 10 km ou quando embarcações de acompanhamento são utilizadas, uma marcação distinta deve ser colocada para indicar, tanto na área de largada quanto na de chegada, o ponto a partir do qual os barcos devem se aproximar ou se afastar de seus respectivos nadadores.

As seguintes instalações devem ser providenciadas além das descritas para as áreas de Largada e Chegada:

- Um barco adequado para o Árbitro Geral da prova e seu Assistente para ser usado e controlado totalmente a seu critério.
- Transporte para levar todos os Juizes de Volta para as suas posições designadas e trazê-los de volta imediatamente após a passagem do último nadador ou até o árbitro declarar que a prova esteja encerrada.
- Um barco adequado que permita aos Membros do TOWSC e convidados VIP assistirem a competição.
- Barcos de segurança conforme o necessário, observando e fiscalizando o percurso.
- Para eventos de 10 km ou acima, quando embarcações de acompanhamento são utilizadas, um barco de acompanhamento apropriado para cada nadador. O barco deve ter capacidade suficiente para carregar o mínimo de tripulação possível para operar o barco de forma eficiente, além do Juiz de Percurso e do acompanhante do nadador.



- Um barco madrinha que deverá manter uma distância de aproximadamente 50 metros a frente do primeiro nadador.
- Pontos de desembarque ao longo do percurso nos quais os nadadores desistentes possam voltar à terra firme.
- Pontos ao longo do percurso onde pacientes possam receber tratamento imediato.
- Barcos de acompanhamento reservas, capazes de substituir algum outro que venha a apresentar qualquer tipo de problema.
- Um barco de suprimento capaz de fornecer alimentação e bebida a todos os ocupantes dos demais barcos durante a competição.
- Um dispositivo de partida de confiança, seguro e em perfeitas condições de uso.
- Se for utilizado sistema automático, ele deve ser instalado e mantido conforme aprovado pelo TOWSC, incluindo:
  - Sistema de cronometragem automática, usando placas, sistema de vídeo e a tecnologia de microchip transponder.
  - Sistema de gravação de vídeos em múltiplos ângulos, com capacidade de câmera lenta e congelamento de imagem e replay
  - Sistema audiovisual para o Juiz de Largada
  - Sistema público de som
  - Utilização de equipamento de Cronometragem Manual para backup.
- O ponto de Chegada deve ser verificado e estar firmemente fixado, seguro e em perfeitas condições de uso.
- Verificar o posicionamento e a segurança dos Juizes de Volta.
- Pontos de contorno ou de alteração de percurso devem estar claramente marcados.
- Fornecimento de equipamento/material necessário e apropriado a todos os oficiais: cadeiras, capas de chuva, pranchetas, fichas de controle, canetas, etc.
- Caixas adequadas para guardar material dos nadadores, seu armazenamento seguro e viabilização de transporte desse material para a área de chegada.
- Equipamento a ser distribuído a todas as embarcações de segurança incluindo tolhas reserva e cobertores.



## INSTALAÇÕES EM TERRA

As seguintes instalações e recursos devem ser providenciados para o uso antes do dia do evento:

- Sala para inspeção médica
- Sala de reuniões
- Sala de Arbitragem
- Inspeção do percurso por nadadores, integrantes de delegações e arbitragem da prova.

## ÁREA DA LARGADA

As instalações a seguir devem ser providenciadas na área de largada:

- Vestiário para nadadores e seus acompanhantes.
- Vestiários para a arbitragem.
- Sala ou área coberta e protegida do vento para a aplicação de substâncias oleosas e espera pela largada.
- Recipiente para lixo.
- Posto médico.
- Assentos.
- Caixas adequados para guardar o material dos nadadores que não vai no barco.
- Armazenamento e transporte seguro dos itens descritos acima.
- Instalações sanitárias e água potável.
- Recursos para fornecer água potável quente para abastecer as garrafas térmicas.
- Canetas à prova d'água para a marcação dos nadadores.
- Área adequada para aquecimento.
- Área para a reunião final com a arbitragem.
- Área para reunião com a tripulação dos barcos.
- Pessoal e equipamentos adequados ao controle do público a fim de manter livre a área de largada.
- Acomodações para o público com visão clara da área de largada.
- Acomodações para convidados VIP, com clara visão da largada.
- Mastros para o hasteamento das bandeiras nacional do país sede, Federação local e de FINA.
- Mastros ou painel com as bandeiras nacionais de todas as nações que estejam competindo.
- Sistema de alto falantes e mostradores de cronometragem.
- Local do Buffet para convidados VIP.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## ÁREA DE CHEGADA

As seguintes instalações devem ser providenciadas nas imediações da área de chegada:

- Passarela para nadadores ilustres.
- Bandeiras nacionais de todas as nações que estejam competindo.
- Bandeira nacional do país sede, da Federação local e da FINA.
- Pessoal e equipamentos necessários para o controle do público.
- Posto médico.
- Sala de imprensa para entrevistas.
- Sala para exame antidoping.
- Assentos para os convidados VIP e Árbitros.
- Quadro com informações atualizadas da prova.
- Acomodações para os espectadores com clara visão da área de chegada.
- Instalações para desembarque dos equipamentos pessoais.
- Providências quanto ao equipamento dos nadadores que foi deixado na largada.
- Chuveiros e vestiários.
- Sistema de alto falantes e mostradores da cronometragem da prova.
- Local para descanso e fornecimento de bebidas e alimentos para nadadores, técnicos, árbitros e tripulação.
- Local do Buffet para autoridades e convidados VIP.
- Local para publicação dos resultados.
- Transporte para os nadadores de volta ao seu local de hospedagem.

## COMUNICAÇÃO:

### Comunicados Gerais e Específicos

Todos os competidores e oficiais devem receber informações exatas de forma verbal e escrita claramente indicando qualquer fluxo de maré ou corrente que de alguma forma possa afetar o percurso durante a competição. Em locais com variação de marés, os horários e as alturas das marés devem ser fornecidos.

Em provas de 10 km ou maiores, quando embarcações de acompanhamento são utilizadas, o ponto de encontro a partir do qual os barcos de acompanhamento possam se posicionar ao lado dos seus nadadores longe da congestionada área de largada deve ser claramente demarcado, assim como deve ser o ponto designado na chegada, no qual os barcos devem deixar os nadadores.

O sistema de alto-falantes deve confirmar a hora conforme autorização do Chefe de Cronometragem antes da largada de modo a permitir as autoridades e público presente ou pessoas interessadas que sincronizem seus relógios.



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA







CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)

Um plano de comunicações deve ser estabelecido. A **rede "primária"** deve incluir o Árbitro Geral, o Diretor de Segurança e o Diretor Médico além de um membro do comitê organizador no local de chegada. Essa rede deve ser usada apenas para a comunicação de informações urgentes.

A **rede de "trabalho secundário"** deve incluir o pessoal de segurança e os demais árbitros e deve ser usada como o principal sistema de ligação entre todas as áreas da competição e instalações de apoio.

Esta **rede secundária** pode ser usada para transmitir informações atualizadas sobre as colocações dos nadadores ao anunciador e ao operador do quadro de informações na área de chegada. Todas as comunicações devem ser feitas em inglês e na língua nativa ou escolhida da Federação sede. Um alfabeto fonético internacional é fortemente sugerido. Ex. Alfa, Bravo, Charlie, etc.

Todas as pessoas envolvidas no evento devem receber mapas detalhados que mostrem claramente os locais de acomodações, reuniões, inspeção médica, largada, chegada e apresentação juntamente com o quadro de horários apropriado.

Instalações completas para a imprensa devem ser fornecidas incluindo o acesso a telefones, fax, internet e outros meios de comunicação que se façam necessários.

Instalações para a mídia televisiva devem ser fornecidas para permitir que equipes de filmagem ou televisão tenham acesso a todos os estágios da competição de maneira apropriada.

Instalações e equipamentos para fotocópias e impressão devem ser providenciados para permitir a emissão rápida das listas de resultados imediatamente após anúncio do término da competição. Todos os competidores e chefes de equipe devem receber uma lista dos resultados ratificada antes da cerimônia de premiação.

## NOTAS EXPLICATIVAS PARA ÁRBITROS EM CAMPEONATOS DA FINA

O objetivo a seguir é orientar os Oficiais do Campeonato sobre a aplicação das Regras do Campeonato.

A TOWSC nomeará oficiais dos Continentes e da Federação Anfitriã de acordo com o BL 9.1: "Os comitês técnicos da FINA proporão oficiais técnicos (juízes e árbitros) para atuar nos Jogos Olímpicos ou Campeonatos Mundiais das atuais listas de oficiais da FINA na respectiva disciplina, para aprovação pelo Bureau ou pelo Executivo da FINA."

Os oficiais serão designados para funções pelo TOWSC nos Campeonatos e Jogos Olímpicos da FINA e pelo Árbitro Chefe (com a aprovação do Delegado da FINA) para outros eventos da FINA.

Normalmente, as atribuições são feitas antes da chegada no local para um campeonato, mas estão sujeitas a uma revisão e aprimoramento adicionais após a chegada de todos os oficiais.



CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE DESPORTOS  
AQUÁTICOS

Av. Presidente Vargas, 463 - 7º Andar - Centro  
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20071-908

(21) 2507-3143 / 2507-3195

[www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br) / [cbda@cbda.com.br](mailto:cbda@cbda.com.br)



## DEVERES DOS ÁRBITROS

Os deveres dos árbitros são explicados em detalhes anteriormente neste guia.

Os oficiais devem estabelecer contato com seus respectivos chefes para garantir que estejam cientes das práticas específicas que podem ter sido adotadas em conjunto com o Comitê Organizador para uma determinada competição, a fim de garantir o bom andamento e a apresentação do Campeonato ou competição.

O Secretário ou Comitê Organizador do TOWSC poderá fornecer um cronograma de reuniões e horários para as atividades do Campeonato, detalhes para a coleta uniforme, etc.

É uma boa ideia obter os números de contato locais da Comissão da TOWSC ou Delegado da FINA para que você pode informá-los se algo acontecer que possa afetar a participação assim que você chegar à cidade anfitriã para a competição.

## CONCLUSÃO:

O Comitê Técnico de Natação em Águas Abertas da FINA acredita que este manual será de grande ajuda para nadadores, técnicos e outras pessoas que estejam envolvidas com as Maratonas Aquáticas. Esperamos que este manual ajude a organizar e a estimular o desenvolvimento das Competições de Maratonas Aquáticas em todo o mundo.

## BIBLIOGRAFIA / AGRADECIMENTOS

FINA Open Water Swimming Guidelines, 1995  
FINA Long Distance and Marathon Swimming Manual 1999  
FINA HANDBOOK 2009-2013 and ADDENDUM  
British Swimming – Open Water Event and Safety Guidelines 2004  
USA Swimming – Open Water Meet Managers' Guide  
Swimming Australia – Open Water Swimming Rules  
Swimming New South Wales – Open Water Swimming Technical Officials Training Notes  
2007  
Sid Cassidy, FINA TOWSC 2005-2009, 2011-13, 2013-  
Samuel Greetham, FINA TOWSC 2009-  
Dr Paul Mark, Perth, Western Australia  
Prof David Gerrard, FINA Sports Medicine Committee



SECRETARIA ESPECIAL DO  
ESPORTE



MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA






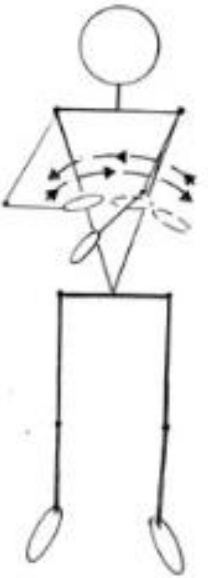
FINA Open Water Swimming Manual 2020 Edition

**APPENDIX 3 – REFEREE SIGNALS**

ACTION	DESCRIPTION
<p>RACE ABANDONMENT</p>  <p>● Red flag ● Yellow flag</p>	<p>RACE ABANDONMENT INTERRUPÇÃO DE EMERGÊNCIA</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Arms holding red &amp; yellow flags held over head or in front of body</li><li>2. Continuous short whistle blasts or sets of 3x short air-horn blasts</li></ol> <p>1. Braços cruzados acima da cabeça ou em frente ao corpo com as mãos segurando as bandeiras amarela e vermelha</p> <p>2. Silvos curtos e constantes de apito ou 3x apitos curtos com a buzina de ar pressurizado</p>
<p>TIME LIMIT</p> 	<p>OUT OF TIME LIMIT FORA DO TEMPO LIMITE</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Right arm horizontal at 90 degrees with left arm vertical to form T shape.</li></ol> <p>1. Braço direito na horizontal a 90 graus com o braço esquerdo na vertical, formando um "T".</p>


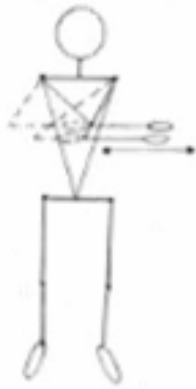


FINA Open Water Swimming Manual 2020 Edition

<p><b>INTERFERENCE</b></p> 	<p><b>INTERFERENCE/SEPARATION</b> INTERFERÊNCIA / SEPARAÇÃO</p> <p>Part A: Arms extended Palms outward, Part B: Move arms apart horizontally to separate the pack of swimmers</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Warning 1: 3 short blasts of the whistle</li> <li>2) Warning 2: 3 short blasts of the whistle and athletes number shown</li> </ol> <p>Parte A: Braços estendidos, palmas da mão voltadas para fora Parte B: Separar os braços horizontalmente para separar um grupo de nadadores</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Primeiro aviso: 3 silvos curtos de apito</li> <li>2) Segundo aviso: 3 Silvos curto de apito e a exibição do número do nadador</li> </ol>
<p><b>INTERFERENCE</b></p> 	<p><b>INTERFERENCE/SWIMMING OVER</b> INTERFERÊNCIA / NADAR POR CIMA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Left hand extended in front of body</li> <li>2. Right hand moved left and right over left wrist</li> </ol> <p>Yellow or Red flag if appropriate and display of swimmers number</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mão esquerda estendida em frente ao corpo</li> <li>2. Mão direita se movendo para a esquerda e para a direita por cima do pulso esquerdo</li> </ol> <p>Bandeira Amarela ou Vermelha é exibida, se for o caso e mostrar o número do nadador</p>



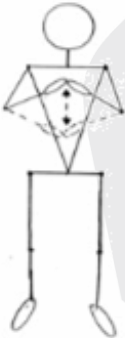

FINA Open Water Swimming Manual 2020 Edition

<p><b>PUSHING</b></p> 	<p><b>PUSHING EMPURRAO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elbow next to hip and push forward with hand up</li><li>2. Cotovelos próximos ao quadril, empurrando as duas mãos para frente</li></ol>
<p><b>PULL BACK</b></p> 	<p><b>PULL BACK PUXAR</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Arm extended in front of body</li><li>2. Close fist and pull fist back to chest</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Braços estendidos em frente ao corpo</li><li>2. Com punhos unidos, puxando-os simultaneamente para trás</li></ol>





FINA Open Water Swimming Manual 2020 Edition

<p><b>PUSH UNDER</b></p> 	<p><b>PUSH UNDER</b> <b>EMPURRAR PARA BAIXO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Arms in front of chest with hands together</li><li>2. Push hands down in front of body towards waist</li></ol> <p>1. Braços em frente ao peito com as mão unidas</p> <p>2. Empurrar as mãos para baixo em frente ao corpo em direção à cintura</p>
<p><b>MISS THE BUOY</b></p> 	<p><b>MISS BUOY</b> <b>NÃO CONTORNOU A BOIA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Left hand extended with hand up</li><li>2. Right hand moves in a circular motion around left hand</li></ol> <p>1. Mão esquerda estendida voltada para cima</p> <p>2. Mão direita faz movimento circular ao redor da mão esquerda</p>