

# LLEIDA AMBIENTAL

## TRAVESSA DEL RIU SEGRE FINS A L'ILLA DELS ÀNECS

### CONSELLS

- Tothom pot participar, menors d'edat amb el consentiment d'un major d'edat.
- Saber nedar i estar en bona forma.
- Alimentació rica en hidrats de carboni. Esperar un temps prudencial per entrar a l'aigua.
- Portar peus protegits (xancles, escarpins, o bambes velles).
- Posar-se l'equip de neoprè de 3 a 7mm.
- Posar-se barret al cap: caputxa de neoprè o 2 barrets de lycra/silicona.
- Prèviament mullar-se nuca/canells/plexe solar (pit-panxa).
- Nedar sense forçar l'organisme. Saber-se els propis límits naturals d'adaptació a les aigües fredes ofertes.
- Anar sempre acompanyat/controlat per la parella o binomi.
- Seguir les indicacions donades per l'organització.
- A la sortida: treure-us el fang, treure-us la roba humida i escalfar-se per fora (manta, forro polar) i per dintre (brou calent).

### INDICACIONS

- Inscripció i signatura de responsabilitat.
- Posar-se a l'aigua només quan ho digui la organització.
- No sortir del espai delimitat per les CORDES.
- No apropar-se a comportes i zones perilloses.
- En cas de debilitat/incapacitat funcional avisar als organitzadors/ers (piragüistes o personal de terra).
- No submergir-se.