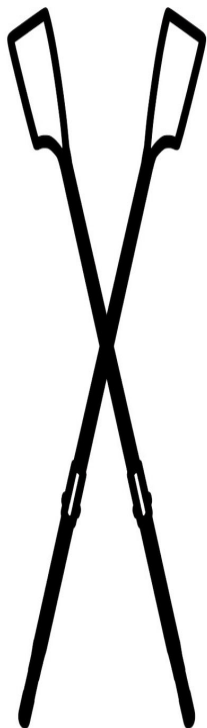


Petit guide du rameur en régates

Après de nombreuses heures d'entraînement, voici venu le temps des compétitions. Participer à une régates ne consiste pas uniquement de partir d'un point et franchir une ligne d'arrivée en un temps minimum. Comme je ne suis pas seul à participer, il y a un certain nombre d'autres composantes avec lequel il faut que je fasse attention.

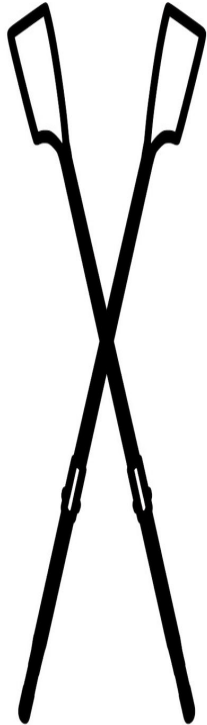


1. Je dois impérativement connaître **les règles de circulation sur le plan d'eau**. Au besoin, j'essaie de visualiser les différentes zones depuis le bord du bassin (sens de circulation, zone d'échauffement, zone interdite d'accès, etc.).
2. En préparant le bateau, j'en profite pour **vérifier que tout soit conforme aux prescriptions de sécurité** (boule de proue, cale-pieds : les ficelles aux talons et la poignée d'ouverture rapide des chaussures, etc.).
3. Fiers de défendre les couleurs de mon club, je m'assure que tous les membres de mon équipe portent **la même tenue**, et ce dans les moindre détails.
4. Il serait trop bête de rater ma course pour une question d'horloge. Je m'assure donc de **l'horaire de départ de ma course, et de mon numéro de couloir et** vérifie qui vais-je affronter. (Il y a souvent des changements le matin même des régates, alors je contrôle plutôt deux fois qu'une...)
5. Concentré, je suis toujours un peu tendu au départ. Alors pour éviter du stress supplémentaire, je me présente **entre 10 et 5 minutes avant le départ de ma course dans la zone du start**.
6. Là, **je me conforme strictement aux ordres des arbitres (starter, aligneur, arbitres de parcours) sans délais** ; si je ne comprends pas les ordres qui me sont donnés, je le fais savoir.
Attention, **c'est le drapeau rouge** qui donne le départ. Pas le « go » !
7. En pleine course, ce qui compte, c'est ma performance. **En ramant droit**, j'évite de gaspiller de l'énergie pour des manœuvres inutiles, mais...
8. ...comme je ne maîtrise pas tout, **je réagis immédiatement aux indications de l'arbitre de parcours**. S'il m'appelle c'est qu'il y a **un réel danger**. Son rôle est d'assurer ma sécurité et celle de mes concurrents, tout en préservant nos chances de gagner (équité).
9. **S'il n'y a pas eu de souci particulier, une fois la ligne franchie, je sais que j'ai pu « tout donner » et fais la meilleure course possible**.
10. Si j'ai l'impression que ma course ne s'est pas déroulée correctement ou si je veux contester une décision de l'arbitre, je peux signaler à l'arbitre de parcours, immédiatement après le passage de la ligne d'arrivée, en levant la main. Plus tard, si je ne suis toujours pas satisfait du déroulement de ma course, je peux encore demander à mon entraîneur, dès mon retour au ponton, de déposer un protêt.



Das kleine Einmaleins der Regattaruderer

Nach zahlreichen Trainingsstunden ist es nun soweit und die Wettkämpfe stehen an. Die Teilnahme an einer Regatta besteht jedoch nicht nur darin, die Strecke zwischen Start und Ziellinie in möglichst kurzer Zeit zu rudern. Da ich nicht alleine bin auf dem Wasser, gilt es einige wichtige Punkte zu beachten.

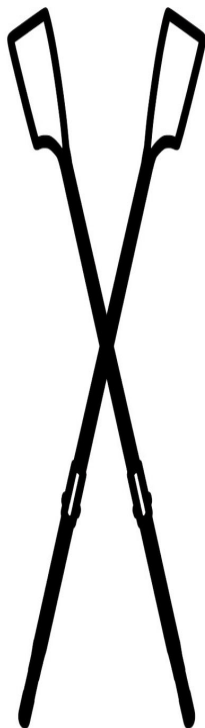


1. Ich muss die **Fahrordnung auf dem Wasser** gut kennen. Nötigenfalls versuche ich, die verschiedenen Bereiche vom Ufer aus zu identifizieren (Fahrtrichtung, Aufwärmzone, gesperrte Bereiche, usw.).
2. Bei der Vorbereitung meines Bootes überprüfe ich auch gleich, **dass es den Regeln und Sicherheitsvorschriften entspricht** (Bugball, Fersenfixierung an den Schuhen, und neu ein Aufreissmechanismus zum einhändigen Öffnen der Schuhe, usw.).
3. Stolz, die Farben meines Clubs zu vertreten stelle ich sicher, dass **alle im Boot gleich angezogen** sind, und das in allen Details.
4. Es wäre zu ärgerlich, mein Rennen aus Zeitgründen zu verpassen. **Ich kenne die Startzeit** meines Rennens und ich weiss, auf **welcher Bahn** ich rudere. Ich weiss auch wer meine Gegner sind (es gibt oft noch am Renntag selbst Änderungen, deswegen überprüfe ich alles nochmals bevor ich aufs Wasser gehe).
5. Ich bin konzentriert und immer etwas angespannt auf dem Wasser. Um Stress zu vermeiden, **finde ich mich zwischen 10 und 5 Minuten vor meiner Startzeit im Startbereich ein**.
6. Dort **befolge ich strikt und unverzüglich alle Anweisungen der Schiedsrichter (Starter, Aligneur, Schiedsrichter unterwegs)**; wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
Aufgepasst, **die rote Fahne** gibt das Startsignal, nicht das «GO» !
7. Im Rennen ist es einzig meine Leistung, die zählt. **Indem ich geradeaus rudere** vermeide ich es, unnötige Energie in Steuermanöver zu verpuffen, aber...
8. ...weil es manchmal schnell gehen kann, **reagiere ich unverzüglich auf die Anweisungen des Schiedsrichters**. Wenn er mich aufruft, gibt es eine **unmittelbare Gefahr**. Seine Rolle ist es, die Sicherheit aller Mannschaften sicherzustellen und zudem, die Chancen auf den Sieg für alle zu garantieren.
9. **Wenn es keine grundsätzlichen Schwierigkeiten gab und ich die Ziellinie überquert habe weiss ich, dass ich «alles geben» konnte und meine bestmögliche Leistung gezeigt habe**.
10. Falls ich aber den Eindruck habe, dass mein Rennen nicht korrekt abgelaufen ist oder wenn ich mit einer Entscheidung des Schiedsrichters nicht einverstanden bin, kann ich das dem Schiedsrichter signalisieren. Dafür hebe ich unmittelbar nach Passieren der Ziellinie meine Hand in die Höhe. Falls ich später immer noch nicht einverstanden bin mit meinem Rennen, kann ich nach der Rückkehr ans Land meinen Trainer bitten, einen Protest beim Schiedsgericht einzulegen.



Piccola guida per i regatanti

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



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