

Изисквания към трениращи и състезатели с Драконови лодки

Версия 1-1 / 29.05.2023

Спортът гребане с Драконови лодки може да се практикува лесно от всеки, без значение от възраст, пол и физически способности. Състезанията включват отбори, поотделно, с мъже, с жени, с деца и смесени. Всъщност най-разпространени са смесените отбори. Дори и в състезания, в които участват отбори с мъже се допускат и смесени отбори, които често имат по-високи резултати, защото не просто индивидуалната физическа сила и умения са важни. Основно е работата в екип, разбирателството и комуникацията в отбора.

Гребането е тренировка за цялото тяло, която натоварва всяка голяма мускулна група. Спомага за изграждането и тонизирането на мускулите, подобрява сърдечно-съдовата функция и повишава издръжливостта, намалява риска от сърдечни заболявания и инсулт. Ефективно и приложимо е при хора от всякакви възрасти, защото не натоварва ставите. Укрепването на всички мускули в тялото води до подобряване на движението в ежедневието, намаляване на болките в гърба, по-здрави кости, по-добър контрол на теглото и повишена енергия. Гребните спортове са начело на всички класации за спортове, които бързо намаляват излишните килограми, оформят тялото прекрасно, без да правят „големи“ мускули и ви държат в перфектна форма и кондиция, без опасност от травми.

Всеки клуб, който провежда тренировки може да определя собствени изисквания, които разрешават по-свободни или по-строги изисквания за условия за допускане до тренировки. За целите на състезанията в рамките на Фестивалите на Драконови Лодки, организирани от нашето сдружение и с оглед безопасността на участниците, ние имаме фиксирани ограничения и изисквания за допустимост към участниците:

Възраст: Не се допускат участници в тренировки и състезания под 14 години и над 65 години.

Пол: без ограничения.

Плувни умения: всеки участник декларира, че може да плува без спасителна жилетка минимум 50 м с дрехите, с които участва в тренировки и състезания – възможно е обръщане на лодката, падане във водата и други ситуации, при които да са необходими достатъчно плувни умения, въпреки осигурените мерки за безопасност.

Кондиция: всички участници декларират и подписват Декларация, че нямат физически и психически проблеми, както и че не са употребили алкохол, сънотворни лекарства, психотропни и наркотични вещества. Употребата им преди и по време на тренировка и състезание е абсолютно забранена. Всеки участник в състезания подписва и Декларация за отказ от права и приемане на условията за тренировки и състезания с Драконови лодки (Waiver).

Спасителни жилетки: Не се допускат за тренировки и състезания участници без спасителна жилетка, осигурена от организаторите.

Дисциплина: Всеки участник в тренировка и състезания се задължава да изпълнява безпрекословно заповедите на треньорите и капитаните по време на плаване в лодка. Всякакви възражения и коментари са допустими единствено след акостиране на лодката.

Минимум тренировки за участие в състезания: Всеки отбор трябва да е преминал през минимум 1-2 тренировки и одобрение от треньор за допускане до състезание. Неподготвени отбори и състезатели могат да причинят, дори неволно, нежелани инциденти за отбора си и за други отбори и участници в състезанията.

Важно за тренировките: Тренировки с драконови лодки се организират в езерото Панчарево за отбори от по 10, 12, 20 участника. Първата тренировка е безплатна, всяка следваща е с плащане - 5 лв. на участник за учащи (ученици и студенти), 10 лв. на участник за всички останали. Тренировките са всеки вторник и четвъртък от 18:00, както и съботите от 12:00 при гребната база (преди операта). Предварителна уговорка с Георги Маринов на тел. 0878 799 904.

Записване за участие в състезанията може да стане както при Георги, така и на имейл manuela@sports-camps.net до 20.06.2023 - 20:00 ч. Необходимо е да попълните и формата ни за отбори; можете да я свалите от [тук](#).

За контакт с организаторите:

Влад +359 88 829 7285; vlad.gitsoaika@gmail.com

Ива +359 88 870 3060; ipbg@abv.bg

Мария +359 88 588 9919; info@dragonboats.bg

Последвайте ни за новини:

<https://www.dragonboats.bg/>

<https://www.facebook.com/DragonBoatFestivalBG>

