

A man with white hair and a beard, wearing a white sailing jacket over a red patterned shirt and a blue sailing cap with a crest. He is looking off to the side.


Frinsa



CLUB NAUTICO DEPORTIVO
DE RIVEIRA

XX REGATA FRINSA

TROFEO PRESIDENTE RAMIRO CARREGAL REY

19 DE JUNIO DE 2021

ANUNCIO DE REGATA

XX

RF

XX REGATA FRINSA

TROFEO PRESIDENTE RAMIRO CARREGAL REY

Continuamos con la XX Regata FRINSA, después de la interrupción del año pasado a causa de la pandemia del Covid-19.

Este año nos tenemos que atener a las normas establecidas para evitar contagios, por lo que por primera vez no saldrán los invitados en los catamaranes para presenciar el recorrido de la Regata, ni tampoco podremos celebrar el almuerzo mariner.

Se recibirán en el Club a los Regatistas y se les entregarán los Trofeos y un polo a cada participante.

Esperamos que el año que viene se pueda volver a celebrar como tradicionalmente se venía haciendo.

Gracias, os deseo a todos lo mejor.

Ramiro Carregal Rey

Mayo de 2021

ANUNCIO DE REGATA

La **XX REGATA FRINSA – TROFEO PRESIDENTE RAMIRO CARREGAL REY** es una regata de Cruceros para barcos ORC, se celebrará en aguas de la Ria de Arousa el día 19 de junio de 2021 y tiene categoría autonómica.

Este evento está organizado por el Club Náutico Deportivo de Riveira (CNDR), la Real Federación Gallega de Vela (RFGV), la Secretaría Xeral do Deporte, la Fundación Deporte Galego con el patrocinio del por el Grupo Empresarial Frinsa del Noroeste S.A.

1. REGLAS

- 1.1. La regata se rige por las reglas de regata tal y como se definen en el Reglamento de Regata a Vela (RRV) de la World Sailing (WS) 2021 – 2024 (disponible en https://www.rfev.es/uploaded_files/Document_9215_20201227100310_es.pdf).
- 1.2. La regata de acuerdo con las Reglas Especiales para Regata de Altura (OSR) de la WS se considera de Categoría 4 (disponible en <https://www.sailing.org/documents/offshorespecialregs/index.php>).
- 1.3. La Guía de Organización de Regatas de la RFGV (disponible en <https://www.rfgvela.es/reglamentos/#>)
- 1.4. El Sistema de Selección y de Clasificación la RFGV (disponible en <https://www.rfgvela.es/reglamentos/#>)
- 1.5. El Reglamento Técnico de Cruceros de la RFEV en vigor (disponible en https://www.rfev.es/uploaded_files/Document_5206_20210107101531_es.pdf)
- 1.6. El Reglamento IMS en vigor (disponible en https://www.rfev.es/uploaded_files/Document_3236_20210217101907_es.pdf) y la Guía de Medición IMS/ORC en vigor (disponible en https://www.rfev.es/uploaded_files/Document_3237_20210225203657_es.pdf)
- 1.7. El Sistema de Rating del ORC en vigor (disponible en https://www.rfev.es/uploaded_files/Document_3235_20210217101823_es.pdf)
- 1.8. En caso de navegación entre las 21:00 horas y las 07:00 horas será de aplicación la parte B del RIPAM, en sustitución de la parte 2 del RRV.
- 1.9. Para todas las reglas que rigen en este evento la notación **[NP]** hace referencia a que una infracción de esta regla no será motivo de protestas entre barcos. (Modifica la Regla 60.1(a) del RRV).
- 1.10. **[NP]** **[DP]** Durante el evento será de aplicación el Protocolo Físico-COVID de las medidas frente a la crisis sanitaria del COVID-19 en el Deporte de la Vela (disponible en <https://www.rfgvela.es/download/protocolo-fisicovid-19/>) y toda la legislación que sea de aplicación (Anexo 1).
- 1.11. En caso de necesitar el certificado federativo para realizar desplazamiento hasta la localidad riveirense se tendrá que realizar mediante solicitud a la RFGV, con dos días de antelación en el siguiente formulario: <https://forms.gle/tHWkoHsePD96qM1c6>.
- 1.12. **[NP]****[DP]** La Regla 40.1 del RRV (Dispositivo de Flotación Personal) es de aplicación en todo momento mientras se esté a flote.
- 1.13. El presente Anuncio de Regatas (AR) y las Instrucciones de Regata (IR). En caso de discrepancia entre el presente AR y las IR, prevalecerán éstas últimas.
- 1.14. En caso de discrepancia entre idiomas en alguna de las reglas de aplicación en esta regata prevalecerá el texto en inglés.
- 1.15. La regla 20 del RRV no se modifica y será de aplicación tal cual aparece recogida en el RRV.
- 1.16. La regla 47 del RRV se ampliará a todas las instalaciones del club y zonas de atraque, tanto participantes como a personas de apoyo (Modifica la RRV 60.1.b) y 62.1 no siendo motivo para solicitar una reparación).

- 1.17. La regla 90 del RRV no se modifica y será de aplicación tal cual aparece recogida en el RRV.

2. INSTRUCCIONES DE REGATA

- 2.1. Las IR estarán disponibles a partir de 20:00 horas del día anterior al inicio de la prueba del circuito en el tablón oficial de avisos (TOA) en línea o virtual.

3. COMUNICACIÓN

- 3.1. El TOA virtual está localizado en https://www.rfgvela.es/escora/regatta/xx_regata_frinsa.
- 3.2. Se complementará con un grupo de WhatsApp como medio de difusión (este grupo no será vinculante) y que se confirmará la inclusión de cada embarcación en la reunión de patrones.

4. PUBLICIDAD [NP] [DP]

- 4.1. Los participantes en la regata podrán exhibir publicidad de acuerdo con la reglamentación 20 de la WS (disponible en <https://www.sailing.org/documents/regulations/regulations.php>) y las prescripciones de la RFEV a dicha reglamentación.
- 4.2. Se podrá exigir a los participantes la exhibición de Publicidad en el 20% del casco en cada costado del barco, conforme al apartado 20.4.1.i de la Reglamentación 20 de la WS y que serán proporcionadas por el Comité Organizador (CO). Si se infringe esta regla se aplicará la regla 20.9.2 de la Reglamentación de WS.
- 4.3. El CO se reserva el derecho de exigir la eliminación o sustitución de cualquier tipo de publicidad que, en su opinión, no cumplan la Reglamentación 20 del WS o contravenga los intereses del club organizador.

En caso de existir alguna duda, se aconseja al patrón solicitar su aprobación lo antes posible y durante el plazo de inscripción. En caso de no ser, podrá ser protestado en base a dicha reglamentación.

5. ELEGIBILIDAD

- 5.1. Los participantes deberán cumplir los requisitos de elegibilidad reflejados en la reglamentación 19 de la WS (disponible en <https://www.sailing.org/documents/regulations/regulations.php>) y en las prescripciones de la RFEV a dicha reglamentación (disponible en [https://www.rfev.es/uploaded_files/2017Código%20Elegibilidad19-\[21689\]%20-%20ESP-ENG.pdf](https://www.rfev.es/uploaded_files/2017Código%20Elegibilidad19-[21689]%20-%20ESP-ENG.pdf) 3220 es.pdf).

6. CLASES Y CATEGORIAS QUE PARTICIPAN

- 6.1. El circuito está limitada a embarcaciones de Clase ORC.
- 6.2. Las categorías se conformarán al Sistema de Clasificación de la RFGV y siempre que se cumpla con el punto B.4.5 de Sectores y Clases de la RFGV.
- 6.3. La flota podrá dividirse en clases de acuerdo con la Regla 201 del RTC en función de su CDL, aunque atendiendo al criterio de la particularidad de la flota que participe, el CO y el CR podrán establecer otros cortes para determinar las clases (Modifica la RRV 60.1.b) y 62.1 no siendo motivo para solicitar una reparación).

6.4. No podrán participar en esta regata barcos con Certificado ORC Internacional u ORC Club para 2021 con un GPH superior a 750 s/milla.

6.5. Las embarcaciones que incumplan con el punto A.R. 7. no podrán participar

7. INSCRIPCIONES

7.1. La preinscripción para los regatistas, entrenadores y personal apoyo es obligatoria y gratuita

Preinscripción

7.2. Las preinscripciones se presentarán, necesariamente, a través del siguiente enlace: https://www.rfgvela.es/escora/regatta/entries/xx_regata_frinsa

7.3. Se podrán realizar preinscripciones hasta el **día 17 de junio a las 18:00 horas.**

7.4. Para que la preinscripción sea válida se tendrá que remitir la siguiente documentación al correo electrónico del club organizador regatasnauticoriveira@gmail.com

- a. Certificado válido de Medición ORC 2021.
- b. Póliza de seguros en vigor, que cubra responsabilidad civil (daños a terceras personas y bienes), o ampliación de cobertura de responsabilidad civil y daños a terceros hasta una cuantía mínima de 330.556,66 euros.
- c. Licencia federativa de deportista 2021 de toda la tripulación.
- d. Fotocopia de la titulación necesaria acorde del patrón para poder llevar la embarcación.
- e. Permiso de publicidad (si es que tuviese).
- f. DECLARACIÓN RESPONSABLE Y SOMETIMIENTO NORMATIVA COVID por cada embarcación cuando no se pernocte fuera de la residencia habitual para la participación en el evento (Anexo 2)
- g. DECLARACIÓN RESPONSABLE Y SOMETIMIENTO NORMATIVA COVID de forma individual para los casos en los cuales se pernocte fuera de la residencia habitual (Anexo 3)
- h. Listado de elementos de seguridad de la Categoría 4 (Anexo 4)
- i. En caso de llevar menores de edad, será necesario la correspondiente autorización.
- j. Permiso de navegación de las aguas del Parque Illas Atlánticas en vigor.
- k. Declaración de elementos de seguridad firmada.

SERÁ OBLIGATORIO REMITIR TODA LA INFORMACIÓN VIA EMAIL YA QUE NO SE RECOGERÁ NINGUNA INFORMACIÓN EN LA OFICINA DE REGATAS

7.5. [NP] Una vez recibida y revisada la preinscripción si cumple los requisitos y reglas, se le informará mediante correo electrónico al patrón/armador de si es aceptada o no la inscripción para su participación.

7.6. [NP] La A.O. se reserva el derecho de admitir preinscripciones que se reciban después de la fecha límite especificada en 7.3.

Inscripción

XX

7.7.[NP] Un representante de tendrá que confirmar por email la participación de los preinscritos antes de las 12:00 horas del día de inicio de la regata y en el grupo de WhatsApp el número total de participantes que salen finalmente

RF

8. PROGRAMA DE PRUEBAS

8.1.El programa del evento, de forma genérica es el siguiente:

FECHA	HORA	ACTO
19 de junio de 2021	10:00	Apertura oficina de regatas y registro de participantes
	12:30 horas	Reunión de Patrones
	14:00 horas	Prueba
		Entrega de trofeos

8.2.La reunión de patrones está limitada a un representante por embarcación y se realizará en el lugar que indiquen las IR.

8.3.El Comité Organizador y Comité de Regata se reservan la posibilidad de modificar este PROGRAMA DE PRUEBAS por condiciones meteorológicas u otras causas.

9. FORMATO DE COMPETICIÓN Y RECORRIDO

9.1.Hay programadas un máximo de 2 pruebas, siendo necesario hacer una.

9.2.En las IR se detallarán los posibles recorridos a realizar.

10.INVENTARIO DE VELAS. INSPECCIÓN Y MEDICIÓN

10.1. [NP] La responsabilidad de acudir a esta Regata con su Certificado de Medición correctamente actualizado, material medido y sellado correctamente, así como el máximo número de velas que puede llevar a bordo, es exclusivamente del patrón del barco inscrito.

10.2. Todas las embarcaciones estarán a disposición del Comité Técnico tanto en el agua como en tierra, para una posible inspección durante todo el evento.

10.3. [DP] Los barcos deberán cumplir con RRV 78.1 en todo momento.

11. PUNTUACION

11.1. Se aplicará el Apéndice A y el Sistema de Puntuación Baja descrito en la regla A 4 del RRV.

11.2. Sera de aplicación el A 5.3.

12.CLASIFICACIONES

12.1. Las Clasificaciones serán de acuerdo con las Reglas del RTC, aplicando los valores especificados en cada certificado para Recorrido Compuesto si existen condiciones para poder aplicar tramos, Coastal / Long distance (Recorrido Costero) si el viento ha sido estable u OSN (Offshore time on distance) si ha

XX
habido muchos roles y cambios de intensidad de viento o bien si el Comité de Regatas así lo considera en función de los medios disponibles.

12.2. Habrá una clasificación para cada una de las clases establecidas.

RF 13. DECLARACIÓN DE RIESGO Y RESPONSABILIDAD

13.1. Todos los que participan en la regata lo hacen bajo su propio riesgo y responsabilidad.

13.2. La RRV 3 establece: "Es de la exclusiva responsabilidad de un barco decidir si participa en una prueba o si continúa en regata." Al tomar parte en esta regata cada participante está de acuerdo y reconoce que la navegación es una actividad potencialmente peligrosa con riesgos inherentes. Tales riesgos incluyen vientos fuertes y mares agitados, cambios repentinos en la meteorología, fallos en el equipo, errores en el manejo del barco, navegación deficiente por parte de otros barcos, pérdida de equilibrio sobre una plataforma inestable y fatiga que origina un mayor riesgo de lesiones. El riesgo de lesiones permanentes, catastróficas o de muerte por ahogamiento, traumatismo, hipotermia u otras causas es inherente al deporte de la navegación a vela.

13.3. [SP] [NP] Se recuerda a todos los regatistas, técnicos, acompañantes y personal de apoyo, la obligatoriedad de mantener las conductas éticas y medioambientales para preservar el entorno, el incumplimiento de esta norma dará lugar a una acción del Comité de Regata o del Comité de Protestas.

13.4. El Real Decreto 62/2008 dispone de las condiciones de Seguridad Marítima, Navegación y de la Vida Humana en el Mar aplicables a las pruebas náutico deportivas, las cuales, serán de aplicación en todo momento.

En este RD se indica que los participantes, antes del inicio de las pruebas, que las embarcaciones solo podrán participar si están reglamentariamente despachadas para navegar por las aguas por las que transcurrirá la prueba, y si sus patrones cuentan con la titulación suficiente para su gobierno, siendo responsabilidad única y exclusivamente del patrón o responsable de la embarcación su cumplimiento en todo momento.

14. PREMIOS

14.1. La relación detallada de los trofeos y títulos del evento se expondrán en el TOA Virtual antes de comenzar la primera prueba.

14.2. Como mínimo habrá premio para el primer clasificado de cada Clase.

15. SEGURIDAD

15.1. PROGRAMA DE SEGUIMIENTO Y SEGURIDAD "ESTELA" [NP]

Los participantes deberán estar **OBLIGATORIAMENTE** conectados y emitiendo señal en todo momento con el programa de seguimiento "ESTELA" durante toda la Regata.

La aplicación gratuita deberá ser instalada en un teléfono móvil y será responsabilidad de cada embarcación tener las baterías necesarias para la emisión en todo momento y durante toda la regata y con un mínimo de un 20% de batería.

El Comité de Regatas realizará una sola llamada de aviso cuando el nivel de batería del teléfono móvil sea inferior al 20%.

En caso de emitir con porcentaje de la batería inferior al indicado o la no emisión de señal será motivo de protesta y podrá conllevar una descalificación de la prueba.

15.2. COMUNICACIÓN

Tendrán que estar equipados, como mínimo, con una radio operativa de VHF con los canales 06 (156,30 Mhz), 09 (156,45 Mhz), 12 (156,60 Mhz), 16 (156,80 Mhz) y 72 (156,61 Mhz).

15.3. CARTAS NÁUTICAS.

Se recomienda la siguiente carta náutica del Instituto Hidrográfico de la Marina: 9261 Ría de Arousa.

16. MAS INFORMACIÓN

16.1. ACTOS SOCIALES

Al término de la prueba, media hora después de expuestas las clasificaciones, en las instalaciones de CNDR, tendrá lugar la entrega de Trofeos.

No habrá acto social de recepción.

16.2. CESIÓN DE IMAGEN

Todos los participantes, armadores, patrones y tripulaciones ceden los derechos de imagen al club organizador y los Patrocinadores.

16.3. ATRAQUES

Los barcos cuya inscripción sea aceptada en esta regata tendrán amarre gratuito desde el **miércoles 16 y hasta el miércoles 23 de junio** en las instalaciones del CNDR.

Aquellas embarcaciones que participen en la regata XXI Regata Ramiro Carregal Rey – Gran Trofeo Faro de Corrubedo que se celebra el 26 y 27 de junio y con salida desde el C.N.D.R. tendrán la semana entre las regatas de forma gratuita.

La entidad organizadora se reserva el derecho de asignar a las embarcaciones los puestos de atraque por riguroso orden de inscripción, en función de su tamaño y calado, siempre y cuando lo soliciten por correo electrónico indicado en el A.R.7.2

16.4. APP RADAR COVID 19

El Comité Organizador recomienda encarecidamente a todos los participantes en esta regata, regatistas, personal de apoyo, acompañantes, etc. a descargarse y activar la aplicación RADAR COVID 19 para conocer si han estado en contacto con una persona infectada.

Link Android.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.gob.radar covid&hl=es>

Link APPLE.

<https://apps.apple.com/es/app/radar-covid/id1520443509>

El Presente Anuncio de Regatas podrá ser modificado en caso de fuerza mayor y será publicado en el TOA VIRTUAL, siendo responsabilidad de los participantes comprobar las posibles modificaciones.

ANEXO I

PROTOCOLO COVID-19 PARA LA REGATA [NP] [DP]

A. MEDIDAS COMUNES A TODA LA ACTIVIDAD

- A1) Se establecen como medidas fundamentales la separación interpersonal de 1,5m y/o el uso de medidas físicas de protección, tal y como establece la normativa, además del lavado de manos constante.
- A2) Los participantes deberán antes de acudir a la actividad hacerse un AUTOTEST de confirmación de síntomas ¿tengo fiebre, tos o falta de aliento?
- A3) Todos los participantes deberán traer consigo su propia mascarilla y su propio gel hidroalcohólico para todas las actividades.
- A4) Todos los participantes que tengan cualquier síntoma de COVID19 o hayan estado en contacto con algún contagiado, no podrán acceder a las instalaciones ni realizar actividades. Además, deben comunicarlo inmediatamente al responsable técnico de la instalación o competición.
- A5) Será obligatorio el lavado de manos en todos los accesos de las instalaciones con gel hidroalcohólico o jabón, durante al menos 40 segundos y de forma constante, antes de cada actividad que se realice y después de las mismas.
- A6) No estará permitido compartir alimentos ni bebidas entre participantes, usuarios y/o personal.
- A7) Todos los entrenadores y personal de asistencia en agua deberán llevar consigo una mascarilla FFP2 y un bote de gel hidroalcohólico propio.
- A8) El uso de vestuarios no es recomendable y se usarán solamente para los casos en los que sea necesario. No se permitirá dejar objetos personales en los vestuarios.
- A9) Será obligatorio el uso de mascarilla en todas las situaciones que no se puedan mantener los 1,5m de separación interpersonal, así como será recomendable su uso de forma constante en las zonas interiores de las instalaciones.
- A10) En las situaciones de navegación en las que no se pueda mantener la distancia de seguridad, se usará mascarilla siempre que las condiciones lo permitan y su uso no sea +incompatible con la actividad. En caso de condiciones duras de mar, viento y/o lluvia, se utilizará el traje de aguas para cubrir nariz y boca. Además, antes de la navegación, se deberá prestar especial atención al resto de medidas para minimizar el riesgo de contagio:
- Toma de temperatura previa a la actividad.
 - Lavado de manos frecuente.
 - No intercambiar posiciones en los barcos durante el mismo día de actividad.
 - Desinfección del material compartido.

B. MEDIDAS PROPIAS PARA CRUCEROS Y MONOTIPOS AÑADIDAS A LAS COMUNES

- B1) Uso de mascarillas y distancia de seguridad de 1,5 m. durante las acciones de bajada y subida de embarcaciones.
- B2) Mantenerse las tripulaciones en su propio barco siempre cuando se esté en el pantalán.

XX
RF

B3) Mantener la distancia de seguridad constante de 1,5m interpersonal cuando se circule o esté en el varadero y pantalán.

B4) Uso de mascarilla durante los tránsitos por el pantalán.

B5) Uso de mascarilla en todas las zonas interiores del club.

B6) Lavado de manos con gel hidroalcohólico en todos los accesos.

B7) Llevar hidrogel a bordo para lavado de manos constante de la tripulación.

B8) Desinfección diaria del barco.

B9) Obligación de uso de botella de agua propia para cada tripulante. No compartir botella

B10) Obligación de que cada deportista lleve su propio avituallamiento a bordo. No compartir comida.

B11) Llevar un mínimo de 5 mascarillas a bordo para poder reponer las que se estropeen.

PROTOCOLO:

<https://www.rfgvela.es/download/protocolo-fisicovid-19/>

<https://www.rfgvela.es/download/anexo-i-protocolo-fisicovid-dxt-galego/>

TABLAS DE DESARROLLO DEL PROTOCOLO:

<https://www.rfgvela.es/download/anexo-ii-tablas-fisicovid-r-f-g-vela/>

XX

RF

ANEXO 2

DECLARACIÓN RESPONSABLE Y SOMETIMIENTO NORMATIVA COVID-19 EMBARCACIÓN

D / D^a

con nº de DNI

Patrón / Armador del Barco

con nº de Vela

Club

SOLICITO

Poder participar en la regata **XX REGATA FRINSA – TROFEO PRESIDENTE RAMIRO CARREGAL REY**, para lo cual, he leído en detalle la información proporcionada por la propia organización y acepto las condiciones de participación y expreso nuestro compromiso con las medidas personales de higiene y prevención del protocolo de la organización y el Protocolo COVID-19 de la RFGV.

Y DECLARA que:

- Tanto él como los tripulantes de su barco que figuran en la preinscripción, conocen el protocolo para volver a la actividad deportiva de la RFGV y su compromiso de forma exhaustiva.
- Accederán todos ellos a las instalaciones con las medidas de protección recomendadas y las utilizarán siempre que el deporte lo permita, cumpliendo con las normas de uso de las instalaciones establecidas en el protocolo para cada uno de los espacios.
- A pesar de la existencia de un protocolo de regreso a la actividad, soy consciente de los riesgos que implica practicar deportes en interiores en la situación actual de pandemia.
- Así mismo, declaro que EN LOS ÚLTIMOS 15 DÍAS NO HEMOS TENIDO NINGUNO DE LA TRIPULACIÓN o sufrido de cualquier síntoma de COVID-19:
 - Fiebre.
 - Cansancio.
 - Tos seca o dificultad para respirar.

Ni hemos estado en contacto con cualquier persona que haya dado positivo por Covid-19.

- Notificaremos de inmediato a la Dirección de la Entidad Organizadora si alguna de las circunstancias anteriores ocurre o es positiva en Covid-19, para que se puedan tomar las medidas apropiadas.
- Conocemos el registro propio de la Comunidad Gallega, que obliga a toda persona que visita la Comunidad a registrar en menos de 24 horas y a efectuado el mismo en caso de ser necesario (<https://coronavirus.sergas.gal/viaxeiros>).

La firma certifica el cumplimiento y la aceptación de las normas del protocolo establecido por la Real Federación Gallega de Vela y el Club Organizador.

En

, a

de

de 2021.

Firmado:

ANEXO 3

DECLARACIÓN RESPONSABLE Y SOMETIMIENTO NORMATIVA COVID-19
INDIVIDUALIZADA

Nº de Vela				
CLUB				
Nombre Completo				
Licencia Federativa				
Tfno. de contacto				
Puesto:	Patrón	Tripulante		
Dirección del Alojamiento durante la <u>competición</u>				
Contacto para avisar	MADRE	PADRE	TUTOR LEGAL	OTROS
Nombre y Apellidos				
Tfno. De contacto				

Para participar en *XX Regata Frinsa - Trofeo Ramiro Carregal Rey* organizada por el *Club Náutico Deportivo de Riveira* y desarrollado en dicho club y en la Ría de Arosa el **19 de junio** de 2021,

SOLICITO

Poder participar en la Regata indicada, para lo cual, he leído en detalle la información proporcionada por la propia organización y acepto las condiciones de participación y expreso nuestro compromiso con las medidas personales de higiene y prevención del protocolo de la organización y el Protocolo COVID-19 de la RFGV y todas aquellas normas que sean de aplicación.

Y DECLARA que:

- Tanto él como el patrón/tripulación de su barco que figuran en el boletín de inscripción, conocen el protocolo para volver a la actividad deportiva de la RFGV y su compromiso de forma exhaustiva.
- Accederé a las instalaciones con las medidas de protección recomendadas y las utilizarán siempre que el deporte lo permita, cumpliendo con las normas de uso de las instalaciones establecidas en el protocolo para cada uno de los espacios (frecuente lavado de manos y al uso de mascarilla en todo momento en que no sea posible mantener una distancia interindividual superior a 1 ½ metro).
- Así mismo, declaro que EN LOS ÚLTIMOS 15 DÍAS NO HE TENIDO o sufrido de cualquier síntoma de COVID-19: Fiebre, Cansancio, Tos seca o Dificultad para respirar
- Ser conocedor de que si presenta síntomas compatibles con el virus o conocer algún contacto directo con persona diagnóstica de COVID-19 me comprometo a comunicarlo al responsable de protocolo de la regata, volver inmediatamente a mi domicilio o alojamiento y a no permanecer en las instalaciones deportivas.
- No he estado en contacto con cualquier persona que haya dado positivo por Covid-19.
- A pesar de la existencia de un protocolo de regreso a la actividad, soy consciente de los riesgos que implica practicar deportes en la situación actual de pandemia.
- Ser conocedor que los responsables de las instalaciones no pueden garantizar la plena seguridad en las instalaciones en este contexto, asumiendo personal e individualmente todas las consecuencias y responsabilidades.

La firma certifica el cumplimiento y la aceptación de las normas del protocolo establecido por la Real Federación Gallega de Vela y el Club Organizador.

En Riveira, a 19 de junio de 2021,

Firmado:

ANEXO 4
Elementos de seguridad

D. _____ armador de la embarcación _____ con nº de
Vela _____ declara tener revisado y en funcionamiento los elementos de la siguiente lista durante la XX Regata Frinsa
– Trofeo Ramiro Carregal Rey.

REGLA	ELEMENTO A REVISAR	SI	NO	Nº	Obs.
2.03.2	Lastre, tanques de lastre y equipo asociado permanentemente instalados.				
	Elementos pesados trincados de forma segura.				
3.06	Salidas de emergencia. Al menos dos medios de salida de la cabina, una a proa del palo proel.				
3.08.1	Escotillas y portillos (área > 710 cm ²) a proa de BMAX abren hacia fuera				
3.08.2	Escotillas, portillos, ventanas y cierres estancos e instalados permanentemente				
3.12	Coz del palo debidamente afirmada en la carlinga				
3.14.2	Pasamanos tensos. Al aplicar una fuerza de 40 N, no excederá la deflexión según se aplique en los casos: a) si se aplica a yates con único guardamancebo superior, mas a popa del mástil, no excederá de 50 mm de flecha o en yates con guardamancebo intermedio, no excederá de 120 mm.				
3.14.3/3.14.5/ 3.14.6	Uno o dos Pasamanos continuos y tensos alrededor de la cubierta. Altura según tabla 7. Separación de candeleros no mayor a 2,20 m.				
	Pulpitos de proa con una apertura no superior a 36 cm.				
	Candeleros, pasamanos limitaciones de material (no de fibra de carbono)(ver tabla 8)				
3.24.1 (a)	Un compás marino instalado permanentemente.				
3.23.1/3.23.2/ 3.23.3	Bombas de achique no descargarán en bañera, salvo que sea abierta. No conectarán con imbornales de bañera.				
3.23.5 (e)	1 bomba de achique manual				
3.23.5 (f)	1 balde sólido de capacidad no menor de 9 litros, con rabiza				
3.27.1/2/3	Luces de navegación instaladas, altura no inferior al pasamanos o inmediatamente debajo de este. Y juego de Luces de navegación de respeto.				
3.28 (a)(b)	Motor propulsor intraborda instalado permanentemente o fueraborda, conectado a un tanque o con deposito en el propio motor Y un tanque aparte con 5 Litros de combustible como mínimo				
3.29.1(e) (f)	Un transmisor de radio marina VHF de mano o fijo y un receptor de radio capaz de recibir partes meteorológicos y poder recibir los Canales 72, 71, 09 y 16.				
4.04	Una línea de vida de proa popa debidamente sujeta para asegurar los arneses. Pueden ser de acero, Dynema/spectra de 5 mm minimo de diámetro ó cincha				
4.05	Un extintor cargado y revisado fácilmente accesible				
4.06.1	Un ancla con cadena y cabo. Fácilmente accesible.				
4.07.1 a)	Linterna resistente al agua. Bombillas y pilas de respeto.				
4.08.2/3	Botiquín de urgencia y manual de uso				
4.09	Sirena de niebla				
4.10	Reflector de radar.				
4.11	Una sonda o escandallo (cabo con marcas) y una corredera (válida en GPS)				

4.16	Herramientas de respeto. Cizalla o medio para cortar la jarcia firme				
4.18	Material reflectante en aros, balsas, arneses y chalecos salvavidas				
4.22.1(a)	Aro salvavidas, con reflectante y nombre del barco, al alcance del timonel y listo para su uso inmediato.				
4.24	Guía de cabo con un tamaño de 15-25m de long. y fácilmente accesible desde bañera				
4.25	Un cuchillo en bañera que esté accesible.				
4.26.4	Foque de tiempo duro y/o Tormentín (u enrollador)				
4.26.4(f)	El foque de tiempo duro no será mayor al 13.5% de la altura de la superficie del triangulo de proa.				
5.01.1	1 Chaleco salvavidas por tripulante, con homologación ISO				
5.02	Un Arnés como mínimo y cabo de enganche de seguridad para tripulante que cumpla con la norma ISO 12401 y que el cabo tenga más de 2 metros				
4.23	2 (Dos) BENGALAS ROJAS DE MANO				
	1 GPS fijo o manual en buen funcionamiento				
	1 teléfono móvil con batería suficiente para toda regata				

En Riveira, a de junio de 2021

Firma Comité Técnico/Regatas:

Firma Patrón D. _____

Recibí:

ESTA HOJA FIRMADA DEBE SER ENVIADA POR EMAIL AL COMITÉ DE REGATA ANTES DE LAS 11:00 HORAS DEL DÍA 19/07/2021, SI NO, SE CONSIDERARÁ A LA EMBARCACIÓN COMO “NO INSCRITA” EN LA REGATA A TODOS LOS EFECTOS.



Berberechos al Natural
de las Rías Gallegas



Atún Claro en Aceite de Oliva y
Bonito del Norte en Aceite de Oliva



Navajas de las Rías Gallegas
al Natural.



Sardinillas de las Rías Gallegas
en Aceite de Oliva



Almejas al Natural de
las Rías Gallegas



Ventresca de Bonito del Norte
en Aceite de Oliva



Mejillones en escabeche de las Rías
Gallegas fritos en Aceite de Oliva



Zamburiñas de las Rías Gallegas
en Salsa de Vieira

