



# Club Deportivo La Española

## Protocolos de comportamiento, seguridad y prevención



### Antes del remo

1. Viste, preferentemente, con la equipación del club
2. Elimina la arena de los parales con un cepillo
3. Humedece y engrasa los parales, sin verter aceite o grasa en la arena
4. Verifica el estado de las lamperas
5. Aplica vaselina a las luchaderas de cuero, si es necesario



### Durante el traslado a la orilla

El traslado de la barca a la orilla es peligroso. Por ello,

1. Procura que haya separación suficiente con los bañistas
2. Empuja a la par que todos, para evitar tus lesiones, y las de otros
3. Traslada el paral con extrema precaución y especialmente atento a los bañistas
4. El desplazamiento debe ser lento y constante, para evitar golpes a la barca



### Durante el remo

1. El patrón es la única autoridad en la barca. Obedece siempre
2. No olvides llevar agua o refrescos, especialmente en verano
3. Procura mantener el silencio siempre que sea posible
4. No te quites la camiseta en las proximidades de la costa, ni sin permiso del patrón
5. No dejes bolsas u otros objetos de forma visible sobre el castillo o los bancos
6. Preferentemente, no camines sobre los bancos



### Después del remo

1. Limpia la barca, y utiliza sólo agua de mar para ello
2. Coloca los remos de forma ordenada, con la pala hacia popa
3. Coloca los parales ordenados y sin amontonar en la zona señalada
4. Comunica al patrón cualquier incidencia detectada



### En general

1. Sé humilde y respeta a los veteranos
2. Mantén la carpa siempre impecable
3. Cubos, parales, etc. no deben entorpecer el paso. Cada cosa en su sitio

[socios.laespailla.es](http://socios.laespailla.es)

[asiapatrah@gmail.com](mailto:asiapatrah@gmail.com)

