

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS DE SEGURIDAD A SEGUIR:

Usted va a tomar parte en la "IX" Marcha en Patines de Gijón" y si usted luego lo desea podrá disfrutar de las exhibiciones y juegos que se desarrollarán a continuación. Hablamos de **actividades no competitivas** dirigidas a **usuarios de nivel medio a avanzado**, siendo la Marcha sobre una **distancia aproximada de 5 km** fundamentalmente llanos que se llevará a cabo de una forma **neutralizada** (todos los participantes agrupados) a una velocidad mínima de 15 Km/h.

Si bien no son actividades especialmente peligrosas ni que entrañen riesgos excesivos para su salud, no está de más que por su seguridad **tenga en cuenta los siguientes consejos y advertencias**, tanto durante la marcha como en los juegos que se llevarán a continuación, que a continuación le recomendamos seguir:

- Es **obligatorio el uso del casco y portar el dorsal**. En caso de detectarse algún participante que no los porten durante la actividad, la organización tendrá la facultad para hacerle abandonar la actividad. Varios minutos antes de iniciarse la marcha se habilitará un lugar para comprobar que el casco se porta perfectamente. Le pedimos, por favor, pase por el mismo previamente.
- Asimismo son **recomendables el uso de otras protecciones**, en especial las dirigidas a proteger articulaciones y manos (coderas, rodilleras, guantes ...)
- Asegúrese de que **los patines que utilizará estén en perfectas condiciones** de uso, y que todas sus diferentes piezas no estén rotas, excesivamente usadas o desgastadas, permitan un deslizamiento adecuado, y rueden con fluidez y sin atascarse.
- **Se ha publicitado la actividad como adecuada para usuarios de nivel medio o avanzado**. Esto implica que **debe tener una condición física suficiente para afrontar la distancia, no presentar limitaciones físicas o de cualquier otro tipo** que le impidan llevar a cabo una actividad deportiva de intensidad media - baja, **así como una destreza y habilidades (saber frenar y saber girar sin problemas) al patinar suficientes** como para seguir al grupo **a una velocidad mínima de 15 Km/h y durante 45 minutos aproximadamente**.
- **Recuerde guardar un mínimo de distancia de seguridad** con las personas que le rodean, así como con los vehículos de la organización y otros elementos que puedan estar presentes en la vía **de tal forma que en el supuesto de necesitar frenar repentinamente, tenga suficiente margen de maniobra** para poder hacerlo sin colisionar u originar otro tipo de peligro.
- Si bien no hay puntos que entrañen riesgos especialmente peligrosos, si **existen ciertos lugares en los que deberá guardar prudencia en mayor medida**. Si bien el recorrido es fundamentalmente llano, **hay ciertos tramos con una mínima pendiente descendente, y será allí donde debería prestar mayor atención pues son tramos donde inevitablemente aumenta la velocidad** de la marcha si no se toman unas precauciones mínimas al respecto.

- Por su seguridad es imprescindible y obligatorio que **respete y siga todas las indicaciones que desde la organización** de la prueba y las autoridades al frente de la misma le puedan dar.
- **En caso de quedar descolgado** de la últimas unidades del grupo de patinadores y no poder seguir la Marcha siendo superado por el vehículo que cierra la actividad, **deberá abandonar inmediatamente la calzada** y pasar a la acera.

Agradecemos sigan estas recomendaciones para facilitar a la organización cuidar de su seguridad y esperemos que disfruten de una agradable mañana de patinaje. ¡Pásenlo bien!