



RECOMENDACIONES

Para los entrenamientos:

1. Ir a los entrenamientos no más de 15 minutos antes de su comienzo para no molestar en los vestuarios.
2. El calentamiento forma parte del entrenamiento, porque es necesario para evitar lesiones.
3. Los estiramientos también son parte del entrenamiento. **¡¡Estira después de entrenar!!**
4. Una buena alimentación nos va a facilitar los entrenamientos. No comas golosinas antes de entrenar ni tampoco aperitivos salados (pipas, papas, etc.) **¡¡COME FRUTA!! ó Barrantas.**
5. Bebe líquido (agua, aquarius, etc.) **¡¡No esperes a tener sed!!**
6. Respeta las instalaciones, son nuestra segunda casa.
7. Respeta a los compañeros y a los entrenadores, son parte de ti.
8. El agua es un bien escaso, **¡¡NO LA MALGASTES!!** Sin ella no podríamos nadar. Dúchate lo más rápido posible y sin desperdiciarla.
9. En los vestuarios hay que estar el menor tiempo posible y sin montar jaleo ni chillar. Sabemos hablar con normalidad, **¡¡no somos animales!!** En 15 minutos podemos estar cambiados y fuera del mismo.

Para las competiciones

1. Los listados se ponen dos semanas antes de la competición, si no puedes asistir comunícaselo a tu entrenador/a.
2. La hora de salida es a la que el autobús se marcha. **Acude al menos 5 minutos antes** para poder pasar lista y salir a la hora.
3. Los padres NO pueden ir en el autobús en todas las competiciones, preguntar a lo largo de la semana la disponibilidad del mismo.
4. Los responsables de los nadadores en las competiciones son los entrenadores, **AVÍSALES A ELLOS** sobre cualquier problema que surja.
5. Es **OBLIGATORIO** asistir a las competiciones con la equipación del Club (chándal, equipación de verano y macuto) Así mismo, es **OBLIGATORIO** nadar con el bañador y el gorro del Club. Si no tienes alguno de estos elementos pídeselo a tu entrenador/a.
6. Una buena alimentación nos va a facilitar la competición. Aliméntate bien los días anteriores comiendo pasta y comidas ligeras y energéticas.
7. **¡¡ Desayuna bien!!** el día de la competición (zumo, leche, cereales, tostadas, etc.)
8. **No comas** golosinas ni aperitivos salados (pipas, papas, etc.) antes de competir **¡¡COME FRUTA!! Barrantas o Chocolate.**
9. Bebe líquido (agua, aquarius, etc.) **¡¡No esperes a tener sed!!**
10. Respeta las instalaciones. No dejes papeles por los suelos **¡¡Hay papeleras!!** Eres la imagen del Club y de tu Ciudad.