



GRUPPO B-A

Allenatori: Ferdinando (347 8154127), Giulia (327 5751321)

1. Orario di allenamento

Almeno 5 minuti prima dell'inizio dell'allenamento bisogna essere sul piano vasca e cominciare a prepararsi per entrare in acqua.

2. Allenamenti

Gli allenamenti proseguono anche durante le vacanze sia natalizie che pasquali, e terminano a fine giugno con i Campionati Italiani Estivi.

Non ci sono obblighi di presenza, fermo restando che maggiore è il numero degli allenamenti svolti, migliori saranno i risultati e minore la fatica.

Assenze prolungate per malattia o per ferie dovranno essere comunicate tempestivamente all'allenatore.

Durante l'anno è bene che ogni atleta abbia con sé un costume, una cuffia, un paio di occhialini di ricambio.

3. Gare

Si deve fare riferimento al calendario affisso in bacheca o sul sito internet (www.arcoveggionuoto.it), prendendo nota degli impegni relativi alla categoria. La partecipazione alle gare è obbligatoria, salvo eccezioni. Le iscrizioni verranno fatte 20-30 giorni prima delle gare: gli allenatori si impegnano a comunicare le date delle gare tramite SMS. Ai genitori si richiede una conferma orale e scritta, in modo da evitare i disguidi degli ultimi anni.

Visto la notevole spesa sostenuta dalla società, è importante che chi sa con anticipo di essere impossibilitato a partecipare contatti l'allenatore prima che faccia l'iscrizione. Allo stesso modo è necessario comunicare tempestivamente le assenze per malattia "dell'ultimo minuto".

Ad ogni gara gli atleti dovranno avere:

- 2 costumi, uno per il riscaldamento e uno per le gare;
- cuffia della società (per chi non ne fosse in possesso è acquistabile in segreteria);
 - 2 paia di occhialini testati in allenamento;
 - accappatoio o telo;
 - maglia della società.

4. Comunicazioni

Per qualsiasi dubbio, consiglio o problema rivolgersi agli allenatori di riferimento.

Le comunicazioni relative al calendario, variazioni orari di allenamento o altro saranno tempestivamente inserite sia sul sito che sulla bacheca all'entrata dello spogliatoio. Per urgenze o comunicazioni più tempestive verranno utilizzati SMS e e-mail; si prega di verificare che i dati siano aggiornati.