

1. Allenamenti

Gli allenamenti sono sospesi durante le vacanze natalizie, proseguono durante le vacanze pasquali e terminano a fine giugno con i Campionati Italiani Estivi di Nuoto. E' richiesta una **frequenza minima bisettimanale**, ma consigliamo di passare nel corso della stagione ad una frequenza di tre volte a settimana: maggiore è il numero degli allenamenti svolti, migliori saranno i risultati e minore la fatica.

Assenze prolungate per malattia o per ferie devono essere comunicate tempestivamente agli allenatori.

Si consiglia di portare sempre un costume, una cuffia e un paio di occhialini di ricambio.

La presenza all'interno dello spogliatoio riservato deve essere limitata ai tempi di vestizione e svestizione; è buona abitudine arrivare sul piano vasca almeno 5 minuti prima dell'ora di inizio.

2. Gare

Occorre fare riferimento alle comunicazioni degli allenatori e al **calendario gare**, affisso in bacheca o pubblicato sul sito internet (www.arcoveggonuoto.it), prendendo nota degli impegni relativi alla categoria (*Es. C competitivi*).

La partecipazione alle manifestazioni è obbligatoria, salvo rare eccezioni.

Le iscrizioni verranno inviate 20-30 giorni prima della gara, previa **conferma scritta** da parte dei genitori: è obbligatorio quindi comunicare eventuali assenze prima dell'invio delle iscrizioni.

In caso di mancata risposta entro la scadenza prefissata,

l'atleta non sarà iscritto alla manifestazione e non potrà partecipare.

Considerata la notevole spesa sostenuta dalla società, nel corso della stagione saranno concesse due assenze alle gare a conferma già avvenuta, per malattia "dell'ultimo minuto": **dalla terza assenza in poi, verrà richiesto alla famiglia il rimborso della quota d'iscrizione alla manifestazione.**

Ad ogni gara gli atleti dovranno avere con sè:

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

3. Certificato Medico

Per lo svolgimento di tutte le attività, dalle gare agli allenamenti, è obbligatorio essere in possesso di un **Certificato di Idoneità agonistica** in corso di validità: chi ne fosse sprovvisto dovrà prenotare e sostenere la visita il prima possibile, e consegnare la copia originale al proprio allenatore di riferimento.

Dal 1° Ottobre, chi non sarà in regola non potrà momentaneamente frequentare le attività della società, fino all'avvenuta consegna di un certificato valido.

Per qualsiasi informazione, per conoscere la data di scadenza del certificato attuale, o per ricevere l'apposito modulo di richiesta necessario per la prenotazione, potete rivolgervi al vostro allenatore di riferimento: i tempi di attesa per la visita possono essere lunghi, quindi consigliamo di prenotarla con un adeguato anticipo rispetto alla scadenza (2-3 mesi).

4. Comunicazioni

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

Le comunicazioni relative a calendario, convocazioni, variazioni orarie o altro, saranno tempestivamente esposte sia sul sito che sulla bacheca.

Per urgenze o comunicazioni più tempestive verranno utilizzati SMS, WhatsApp o e-mail, quindi vi preghiamo di fornirci dati e contatti aggiornati.