

### 1. Allenamenti

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

Gli allenamenti proseguono anche durante le vacanze sia natalizie che pasquali, e terminano a fine giugno con i Campionati Italiani Estivi (inizio Luglio per i tesserati FIN).

**La frequenza richiesta è di 4 allenamenti a settimana**, 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 (più di 3/4 giorni) 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.*

### 2. Gare

Si deve fare riferimento al calendario affisso in bacheca o sul sito internet ([www.arcoveggonuoto.it](http://www.arcoveggonuoto.it)), prendendo nota degli impegni relativi alla categoria.

La partecipazione alle gare è **obbligatoria**, salvo eccezioni.

Le iscrizioni verranno fatte 15-20 giorni prima delle gare: gli allenatori si impegnano a comunicare le date delle gare tramite SMS.

Ai genitori si richiede una conferma **scritta**, in modo da evitare i disguidi degli ultimi anni.

Da questa stagione, visto la notevole spesa sostenuta dalla società e l'aumentare delle assenze per malattia "dell'ultimo minuto", **alla terza volta che un atleta mancherà alla gara a conferma già data, verrà richiesto il rimborso della quota d'iscrizione alla manifestazione.**

*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.

### 3. 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.

### 4. Certificato Medico

**Ricordiamo che il Certificato medico agonistico è obbligatorio per lo svolgimento di tutte le attività: dalle gare agli allenamenti.**

Chi non è in regola con il certificato medico pertanto è tenuto a sostenere la visita il prima possibile e consegnare l'originale del certificato all'allenatore di riferimento.

**Dall'1 Ottobre chi non sarà in regola non potrà momentaneamente continuare le attività con la società, siano esse allenamenti o gare, finché non consegnerà il certificato in corso di validità.**

Per qualsiasi informazione, che sia la data di scadenza del certificato attuale o il modulo di richiesta per la prenotazione, potete rivolgervi al vostro allenatore di riferimento.

Vi ricordiamo che la lista d'attesa per la visita può essere lunga quindi di prenotarla con un adeguato anticipo.