

### **1- Orario di allenamento**

dal lunedì al venerdì dalle 15.20 alle 17.00.

verranno stabilite 1-2 sedute a secco per le quali è necessario portare abbigliamento idoneo con giorni e orari da definirsi.

*La presenza all'interno dello spogliatoio deve essere legata ai tempi di vestizione e svestizione. Almeno 5 minuti prima dell'inizio dell'allenamento bisogna essere sul piano vasca e cominciare a prepararsi per entrare in acqua.  
(utilizzare l'eventuale anticipo per fare stretching)*

### **2- Allenamenti**

Gli allenamenti proseguono anche durante le vacanze sia natalizie che pasquali e terminano, in base agli impegni di ogni categoria, a fine giugno o metà luglio con le ultime gare del calendario.

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.

*Sia per le sedute di atletica che per quelle in acqua portare una borraccia o una bottiglia (con acqua o sali).*

*Portare sempre un costume, una cuffia, un paio di occhialini di ricambio.*

*Palette e pinne individuali sono consigliate.*

### **3- Gare**

Si deve fare riferimento al calendario affisso in bacheca o sul sito internet ([www.arcoveggionuoto.it](http://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 con conferma orale degli atleti o via Wapp.

E' importante che chi sa con anticipo di essere impossibilitato a partecipare comunichi la cosa all'allenatore prima che faccia l'iscrizione.

Allo stesso modo è necessario comunicare tempestivamente le assenze per malattia "dell'ultimo minuto".

### **4- Comunicazioni**

Per qualsiasi dubbio, consiglio o problema rivolgersi all'allenatore di riferimento.

Le comunicazioni relative al calendario, convocazioni gara, variazioni orari di allenamento o altro saranno tempestivamente inserite sia sul sito che sulla bacheca.

Per urgenze o comunicazioni più tempestive verranno utilizzati SMS Wapp e mail; occorre verificare che i dati siano aggiornati.