

## Alcuni consigli per la trasferta

### Occorrente per nuotare:

- 1 o 2 costumi. Nel caso di manifestazioni un po' lunghe può essere utile cambiarlo in modo da non tenere roba bagnata addosso (meglio in ogni modo averne sempre uno di scorta)
- Cuffia della società (meglio avere anche un'altra cuffia di scorta)
- Occhialini. Si consiglia di far usare ai bambini gli occhialini che usano solitamente in allenamento, in modo tale che siano già "collaudati" per i tuffi.
- Le manifestazioni sono spesso lunghe e vi sono momenti di attesa tra una gara e l'altra. È necessario pertanto portare una maglietta da indossare in vasca (meglio quella della società) per evitare di prendere freddo. L'accappatoio deve servire per asciugarsi, ma è sconsigliato tenerlo addosso perché rimane umido.
- Portare sempre la borsa sul piano vasca, in modo che l'atleta vi possa riporre cuffia, occhialini, ecc... nel periodo che intercorre nell'attesa della gara. Poiché è molto probabile che la borsa e il suo contenuto si bagnino, meglio lasciare gli indumenti da indossare all'uscita negli armadietti presenti negli spogliatoi (consigliato munirsi di un lucchetto) o di usare un sacchetto separato all'interno della borsa per la roba bagnata.
- Non tutte le piscine dispongono di asciugacapelli, meglio averne uno personale.
- Ricordare di avere SEMPRE due borse: una per l'hotel e una per la piscina
- **Per gli spostamenti a piedi utilizzare solo scarpe da ginnastica chiuse (NO SANDALI)**

### Cosa mangiare durante la gara:

- Si raccomanda di non esagerare con le merende: sono sufficienti qualche biscotto secco o barrette di cereali e qualcosa da bere (bevande tipo brick di tè o succo di frutta).
- Meglio evitare il consumo eccessivo di cibi contenenti grassi come la cioccolata, perché pur essendo cibi altamente energetici, richiedono una digestione lunga ed impegnativa. Assumerli prima di una gara sarà nella migliore delle ipotesi inutile (perché il loro potere energetico non è prontamente sfruttabile dall'atleta) e può rivelarsi addirittura dannoso nel caso in cui l'atleta si trovi impegnato contemporaneamente in gara e nella digestione degli stessi.
- Da evitare anche l'uso di zollette di zucchero (o bustine) perché la loro assunzione provoca una immediata produzione di insulina che abbassa notevolmente la concentrazione di glucosio nel sangue il quale costituisce il vero e proprio carburante per i muscoli. Quindi l'effetto che si ottiene è esattamente il contrario di quello desiderato.

Ricordiamo che **per tutta la trasferta è vietato qualsiasi tipo di gioco elettronico o individuale** mentre sono bene accetti carte da gioco o altri giochi che possano favorire l'interazione fra gli atleti.

**È altresì vietato l'utilizzo di cellulari personali:** gli atleti saranno raggiungibili in qualsiasi momento tramite i cellulari societari o personali in possesso degli allenatori i cui numeri saranno comunicati a ridosso della manifestazione.

Inoltre, gli atleti saranno sempre sotto la sorveglianza degli allenatori, pertanto ogni spostamento deve essere comunicato; comunque non saranno possibili trasferimenti anticipati o posticipati da e per l'hotel.

**Consigliamo di evitare di portare qualsiasi oggetto di valore.**

**Gli allenatori Nuoto Sprint Borgo**