

Salvamento y Socorrismo *Concentración Temp. 19/20*

Duración concentración: desde el viernes 27 de septiembre a las 16h45min. hasta el sábado, 28 de septiembre a las 14h15min (cada deportista terminará con el horario de su entrenamiento de sábado)

Organización:

- **Viernes, 27 de sept. 16:45h** recepción de deportistas, mochilas y material para dormir.
- De 17h. a 20:15h. juegos variados, de pistas, etc. para todas las categorías (30min merienda).
- De 20:30h a 21:15h. ducha.
- 21:30h. cena, cada deportista trae su bocadillo y bebida.
- De 22h a 23:15h Verbena.
- 23:30h Momento de relax antes de dormir, los Mayores se encargan de un "cuenta cuentos: temática de socorristas" para los medianos y pequeños.
- 00h Dormir
- **Sábado, 28 de septiembre. 8h45min.** Despertar.
- 9h30min Desayuno en el bar del Club (a cargo de cada deportista).
- **10h30min** entrenamiento normalizado de la categoría de Iniciación.
- **11h30min** entrenamiento normalizado de la categoría Infantil y Cadete.
- **12h45min** entrenamiento normalizado de la categoría Absoluta.

Deportistas:

- Ropa deportiva para juegos.
- Merienda y cena a modo de bocadillo y bebida que el deportista traerá preparado de casa.
- Bañador y material de entrenamiento de agua para el sábado que se entrenará con normalidad.
- Saco de dormir, dormimos encima del tatami en los bajos del frontón cubierto. Ropa de abrigo para pasar la noche.
- Cada deportista al terminar el entreno el sábado habrá terminado la concentración.
- El sábado habrá entrenamiento normalizado para todos los deportistas hayan asistido o no a la concentración.
- Los deportistas que comiencen a las 10:30h el entrenamiento del sábado irán después de desayunar con los entrenadores a la piscina. Los que comienzan a las 11:30h y los que comienzan a las 12:45h realizarán físico en seco al aire libre con uno de los entrenadores hasta el momento de su entrenamiento de agua.
- Desayuno en el bar del club (tema pendiente de cerrar, concretaremos la semana del 23 de sept.).

Autorización: fecha límite para entregar dicha autorización el lunes, 23 de septiembre.

Autorizo a mi hij@ a participar en la Concentración de Salvamento y Socorrismo el 27 y 28 de Septiembre.

Nombre Deportista:

Nombre padre, madre o tutor/a: Móvil:

Alérgenos o Información necesaria:

Firma: