

## **NORMAS E INFORMACIÓN DE CARA A LAS COMPETICIONES**

- Los nadadores acudirán a la piscina una hora antes del inicio de la competición para realizar el calentamiento. Se ruega máxima puntualidad. Los nadadores que no estén en la piscina 20 minutos después de la hora marcada, serán dados de baja en todas las pruebas en las que estaban inscritos.
- Los nadadores que no puedan acudir a la competición por causa mayor, deberán avisar personalmente, por correo electrónico o por teléfono al director técnico, como máximo dos días antes del campeonato.
- Aquellas bajas de última hora, que se produzcan el día anterior o el mismo día de la competición, deberán comunicarse telefónicamente al director técnico lo antes posible.
- Se considerará falta grave la no presentación a una competición sin previo aviso justificado.
- Los nadadores deberán llevar el uniforme del Club durante toda la competición.
- Es imprescindible traer 2 o 3 bañadores en función de las pruebas que se naden: un bañador para realizar el calentamiento y uno por cada prueba que compitan (nunca ir mojados durante toda la competición).
- Es conveniente llevar dos gafas y varios gorros de repuesto por si se rompen.
- Es fundamental traer bebida (agua, bebidas isotónicas o zumos) y comida (plátanos, barritas energéticas, frutos secos...) para consumir entre prueba y prueba.
- Ningún nadador podrá abandonar la competición hasta que ésta haya finalizado.
- Los nadadores premiados deberán subir al pódium con el chándal o el uniforme corto (camiseta y bermuda) del Club.