



## ALCUNI CONSIGLI PER LA TRASFERTA e per le gare in generale

### COSA METTIAMO IN VALIGIA?



Per trasferte di 2 giorni (1 notte in albergo)

**Si consiglia di preparare 2 borse separate possibilmente piccole, leggere e facilmente trasportabili dai bambini:**

### BORSA NUOTO (zainetto o borsa C.N. Persiceto):

- Ciabatte da piscina
- 2 costumi (di cui almeno uno da gara)
- Cuffia da gara (rosa)
- Occhialini (quelli che i bimbi sono abituati ad usare)
- Maglietta o polo del C.N.Persiceto (si indossa in piscina prima e dopo la gara e non come abbigliamento per l'esterno: potrebbe essere bagnata!)
- Accappatoio e/o telo per asciugarsi
  - Beautycase (bagnoschiama, shampoo, pettine)
  - 1 cambio di intimo (mutandine, canottiera, calzini)
  - Sacchetto per ciabatte e costume bagnato
  - Eventualmente phon (in genere gli impianti sono provvisti di asciugacapelli, ma non è sempre detto. Informarsi da chi c'è già stato!)
- Telo o piccolo materassino per sedersi a terra
- Passatempo (carte da gioco, giochi di società, libri di storie-barzellette-giochi, fogli e colori...)
  - N.B.: Le trasferte servono anche per migliorare l'affiatamento della squadra, sarebbe quindi preferibile lasciare a casa videogiochi, game boy e tutti i giochi che possono isolare i bambini dal gruppo. In caso contrario gli allenatori si riserveranno il diritto di limitare l'uso di tali apparecchi.
- Merenda:
  - Bottiglietta di acqua e/o bevanda non gassata (tipo gatorade/energade etc., brick di tè, succo di frutta dopo la gara)
  - Biscotti secchi, fette biscottate, crackers, frutta secca o disidratata (uvetta, prugne, mele, albicocche..), piccole porzioni di dolci da forno
  - Meglio evitare cibi particolarmente ricchi in grassi (cioccolata, formaggio etc..) perché comportano una digestione lenta e laboriosa, in particolare prima della gara
  - NO patatine, stuzzichini, pizzette etc...
  - NO zollette di zucchero (in alternativa meglio bustine di miele o marmellata)



### BORSA PER L'ALBERGO

- Pigiama
- 1 paio di ciabatte da camera
- 1 cambio di vestiti (una tuta, o qualcosa di comodo e pratico)
- Spazzolino e dentifricio

### ALTRE INDICAZIONI:

- Meglio lasciare a casa orologi, orecchini ed altri oggetti preziosi
  - Si consiglia di utilizzare i numeri di telefono degli allenatori ed **evitare di lasciare il cellulare ai bambini**

