

COSA METTERE IN BORSA IL GIORNO DELLA GARA

Occorrente per bordo vasca:

- Borsa della società. (spesso le borse si bagnano consigliamo di mettere le cose per cambiarsi dentro buste di plastica)
- Accappatoio o telo della società (serve solo per asciugarsi)
- Maglietta della società da indossare dopo essersi asciugati per evitare di tenere addosso l'accappatoio che rimane umido.
- Ciabatte da piscina.

Occorrente per nuotare:

- Cuffia della società. (Si consiglia sempre di averne una di scorta)
- Costume della società. (Si consiglia sempre di averne una di scorta), nel caso di manifestazioni un po' lunghe può essere utile cambiarlo in modo da non tenere roba bagnata addosso.
- Occhialini. (Si consiglia di averne uno di scorta). Per la gara è meglio far usare ai bambini gli occhialini che usano solitamente in allenamento, in modo tale che siano già provati con i tuffi.

Spuntini :

- Non esagerare con merendine sono sufficienti qualche biscotto secco o barrette di cereali o frutta secca , per quello che riguarda le bevande vanno bene brick di the, succo di frutta o acqua.
- Da evitare cioccolata, formaggio, zucchero in zollette o bustine.