

## CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL HALEGATOS MADRID

### BUENAS PRÁCTICAS

Para hacer que el rato que pasamos en la piscina sea lo más agradable posible, tengamos en cuenta SIEMPRE las siguientes 10 reglas esenciales:

1.- PUNTUALIDAD. Por respeto al entrenador y al resto de nadadores, y para no interferir en el entrenamiento de otro horario, procura siempre meterte de manera puntual en el agua. Si llegas tarde, tienes que incorporarte al entrenamiento que están haciendo los demás en tu calle, también si implica que te tienes que saltar el calentamiento.

2.- ENTRENADOR. Escucha siempre al entrenador y haz siempre lo que este indique.

3.- ORDEN. Nada en orden de velocidad: más rápido primero, más lento después (esto puede cambiar dependiendo del estilo y/o distancia). Por favor, comprueba constantemente tu posición en la calle. Si los nadadores se agolpan detrás de ti, pregunta si quieren pasar delante.

4.- ESPACIO. Deja un espacio razonable: por lo menos 3 segundos entre nadadores, 5 segundos si la calle no está demasiado llena. Aunque esto podría variar si así lo comunica expresamente el entrenador. Evita golpear o tocar al nadador de delante a no ser que quieras adelantar.

5.- ADELANTAR. Si quieres adelantar da un toque al nadador de delante en el pie y espera al final del largo para que te deje pasar. Pero haz la intención clara pues el nadador de delante puede asumir que le has tocado porque ibas demasiado cerca.

6.- DEJAR PASAR. Si alguien te da un golpecito en el pie para adelantar, terminar el largo que estás nadando y al llegar al final párate en la esquina derecha de la calle (no en el centro, no en la izquierda) para permitir que el/los nadador/es pase/n.

7.- DESCANSO. Cuando estés descansando, párate pegado a la izquierda para permitir que los nadadores que vienen detrás puedan llegar bien a la pared o voltear. Y recuerda que siempre debes nadar hasta la pared. Esto es especialmente importante cuando se está nadando a espalda.

8.- FIN ENTRENAMIENTO. Cuando termines el entrenamiento, haz el nado suave y sal de la piscina cuanto antes para permitir que tus compañeros sigan entrenando lo más cómodamente posible.

9.- DUDAS. Si eres nuevo y tienes dudas, pregunta a los nadadores veteranos.

10.- BUEN ROLLO. Sobre todo, y más importante que cualquier otra cosa: sonríe siempre y disfruta de tus entrenamientos con tus compañeros.