



## III FUTSAL CAMPUS UPV

### INFORMACIONES DE INTERÉS

#### **Para las actividades:**

Toalla para la piscina  
Bañador  
Gorro de baño  
Pantalones de entrenamiento  
Camisetas de entrenamiento  
Calcetines / medias de entrenamiento  
Mochila o bolsa de deportes  
Chanclas  
Calzado deportivo  
Gorra

#### **Para la higiene personal:**

Jabón o gel y champú  
Toalla de ducha  
Cepillo de dientes y pasta dentífrica  
Crema de protección solar

#### **Recomendaciones sobre higiene y nutrición:**

##### **Desayuno**

El desayuno debería ser sobre las 8 de la mañana. Consistente, pero fácilmente digerible. Se recomienda que el niñ@ tome la mayor cantidad de líquidos (zumos, batidos o lácteos). También es bueno que tome hidratos de carbono en forma de galletas, pan tostado, mermelada o cereales. Otras alternativas válidas y muy digestivas son las frutas y los yogures.

##### **Hidratación**

Constantemente durante la sesión de entrenamiento se harán pequeños descansos para beber líquidos. Es muy importante reponer líquidos sobre todo por el calor a que estarán expuestos. La organización facilitará agua y bebidas isotónicas a los participantes.

##### **El calor y el sol**

El alumno estará varias horas expuesto al sol, es por eso que se recomienda aplicar alguna crema protectora antes de salir de casa.

##### **Vestimenta**

El alumno tendrá que utilizar la ropa específica para las actividades. Para evitar pérdidas o confusiones, es mejor que la ropa esté marcada con el nombre y el apellido de su hijo.

## **El calzado**

Zapatillas de fútbol sala o en su defecto de deporte.

## **Botiquín y asuntos médicos**

La organización cuenta con un botiquín especial para atender pequeñas incidencias (heridas, torceduras, etc).

## **Normas de comportamiento durante el campus**

Estas normas están dirigidas a los participantes

## **Normas relativas al uso de las instalaciones y el material**

A todos nos gusta disfrutar de las instalaciones y el material en buen estado. Cuida su mantenimiento:

- Utiliza papeleras
- Procura que el vestuario esté limpio, no juegues con agua ni pintes
- Deja tus pertenencias recogidas y respeta las de tus compañeros
- Come y bebe en los sitios habilitados para hacerlo
- Cuida el material para que pueda ser aprovechado durante las actividades

## **Normas de convivencia con tus compañeros**

De tu buen comportamiento i participación dependerá que disfrutes del curso al máximo:

Prohibido discutir o reñir a un compañero

Prohibido coger cualquier cosa que no sea nuestra sin permiso del propietario

Ante cualquier conflicto recurrir al monitor

Todas las actividades tienen reglas propias. Respétalas

## **Normas de convivencia con tus monitores**

- Atiende a las instrucciones de los monitores
- Siempre habrá monitores dispuestos a escucharte y resolver los problemas, cuenta con ellos
- Dirígete a ellos con educación y recuerda que tienes que respetar sus indicaciones

## **Normas de seguridad en la piscina**

- Están absolutamente prohibidos los juegos que te pongan en peligro a ti o a alguno de tus compañeros
- No te puedes bañar en la piscina sin la supervisión de tus monitores
- En todo momento tienes que seguir las recomendaciones de tus monitores

## **Otras observaciones**

- Es obligatorio cumplir los horarios. Es necesario seguir las indicaciones de los monitores responsables
- En ningún momento se podrán abandonar las actividades o las instalaciones previstas sin el consentimiento del monitor responsable