

CONCENTRACIÓN POR LA IGUALDAD

FSSRM



*Federación de Salvamento y Socorrismo
Región de Murcia*



OBJETIVOS 1ª CONCENTRACIÓN 2018 FSSRM

Las actividades que se van a realizar se basarán en un principio básico, la cohesión entre deportistas de diferentes edades, para que disfruten de la práctica del Salvamento y Socorrismo Deportivo sin discriminación alguna, en especial, la discriminación machista.

Los deportistas se conocerán aún más, al compartir aspectos personales que favorecerán la ruptura de barreras entre ellos, consiguiendo que el compañerismo vaya más allá de los entrenamientos semanales que realizan cada uno en sus respectivos clubes. Al mismo tiempo, que se les aportarán las herramientas necesarias para afrontar los retos que se presentan en el calendario de competición.

Se harán reuniones técnicas y entrenamientos con los deportistas, en las que se hablara y explicara los aspectos más importantes para la competición. Contando con un equipo de especialistas en cada materia.

Miriam, Médica nutricionista, les aportara técnicas y hábitos saludables de alimentación, en una charla titulada: “¿Sabemos comer bien?”. También, contaremos con la colaboración de la unidad especializada en delitos sexuales de la Guardia Civil, para que los deportistas sean capaces de identificar casos de abusos y saber qué hacer si los sufren o saben de alguien que los pueda sufrir. Asimismo, tendrán la oportunidad de realizar un taller de RCP Básica, para que desde jóvenes sepan que hacer en caso de una emergencia. En este taller, podrán practicar manipulando maniqués, utilizados en la formación de socorristas profesionales. Además, como no podría ser de otra forma, entrenaran Salvamento y Socorrismo Deportivo, sobretodo orientado a la modalidad de playa-arena.

Todo lo mencionado no tendría el efecto deseado sin la presencia de actividades lúdicas. Tener momentos para jugar dentro de la concentración, hará que el ambiente sea mucho mejor. Facilitando que los deportistas rindan a un nivel más alto en los diferentes entrenamientos y charlas formativas.



DIAGRAMA DE ACTIVIDADES

DIA 1

Sábado 17 de Marzo:

- 8:30h. Inicio jornada / Reparto de habitaciones.
- 9:00h. Entrenamiento playa
- 12:00h. Almuerzo
- 13:00h. Pista deportiva, actividades lúdicas en equipo, cooperación.
- 14:00h. Comida.
- 17:00h. Taller RCP Básica.
- 20:00h. Pista deportiva, actividades lúdicas en equipo, cooperación.
- 21:00h. Cena.
- 22:00h. Paseo.
- 23:00h. Habitaciones.
- 23:30h. Luces fuera.

DIA 2

Domingo 18 de Marzo:

- 7:30h. Inicio jornada.
- 8:00h. Desayuno.
- 9:30h. Charla sobre el acoso sexual.
- 11:00h. Almuerzo.
- 12:00h. Recogida de habitaciones.
- 13:30h. Llegada de familiares y despedida.

EQUIPAJE DEPORTISTAS

El equipaje de los deportistas estará dispuesto en tres bultos. En uno de ellos irá la ropa necesaria para los dos días de concentración. En otra, más pequeña, los utensilios para poder asearse después de realizar las actividades deportivas, otra, aún más pequeña, los productos de higiene personal. Se recomienda no llevar más ropa de la que en este documento se pide, ya que un exceso de equipaje puede ser contra productivo.

Los deportistas van a comer cinco veces al día, por lo que se ruega **no llevar ningún tipo de alimento/ chuchería**. Esto ocasionara comidas a deshoras y en definitiva, desorden en la alimentación. De todos modos, para que nadie pase hambre, Los cuatro monitores que estarán continuamente con los deportistas tendrá barritas energéticas por si alguno de los deportistas tuviera hambre en algún momento del día. **Tampoco necesitaran dinero**. **El uso del teléfono móvil quedará restringido**, solo se les permitirá utilizarlo después de comer y después de cenar, para poder comunicarse con sus respectivas familias. En caso de **emergencia** se les facilitará un teléfono para que puedan contactar con su hijo/a fuera de las horas establecidas.

Maleta.

- 2 Camisetas de manga corta.
- 1 Sudadera.
- 1 Pantalón largo deportivo.
- 2 Pantalones cortos deportivos.
- 1 Pijama largo.
- 1 Zapatillas de deporte (cómodas para correr).
- 3 Mudas ropa interior

Macuto mediano.

- 1 Camiseta manga larga.
- 1 Pantalón largo deportivo.
- 1 Bañador.
- 1 Chanclas.
- 1 Toalla de ducha.
- 1 Botella de agua 1,5 litros.

Bolsa de aseo.

- Cepillo y pasta de dientes.
- Champú y gel de ducha.
- 1 Toalla muy pequeña.
- Desodorante.
- Medicamentos (únicamente de aquellos que lo necesiten por prescripción médica e informando de su tenencia a los monitores responsables previamente).

INSCRIPCIONES

HOJA DE AUTORIZACIÓN PATERNA PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA CONCENTRACIÓN DE LA FSSRM LOS DÍAS 17 Y 18 DE MARZO DE 2018

DATOS DEL DEPORTISTA			
NOMBRE Y APELLIDOS			
FECHA DE NACIMIENTO		DNI	
DIRECCIÓN			
C.P.		Nº SANITARIO	
ALERGIAS/ENFERMEDADES			
DATOS DEL PADRE/MADRE			
NOMBRE Y APELLIDOS			
TLF		e-mail	
<p>Como padre/madre de _____, autorizo a mi hijo/a a participar en la Concentración FSSRM por la IGUALDAD, los días _____ y _____ de del 2018.</p> <p>Exhibo de responsabilidad a la FSSRM y a sus responsables en dicha concentración, de aquellos accidentes que pudieran ocurrir por desobediencia de mi hijo.</p> <p style="text-align: center;">Firma del padre/madre/tutor</p> <p style="text-align: center;">Fecha</p>			
Autorizo la utilización de los datos de esta ficha única y exclusivamente, para recibir información de actividades relacionadas con esta.			
RODEA CON UN CIRCULO		SI	NO

ESTA HOJA DEBERÁ ENTREGARSE EL DÍA 17 DE MARZO A LA LLEGADA AL CAR.