



Federación de Salvamento y Socorrismo
Región de Murcia

TECNIFICACIÓN FSSRM

16 Y 17 de Abril

CAR Región de Murcia

- Categorías: Todas
- Horario: 16 de abril a las 9:00h / 17 de abril 14:00h
- Esquema:

Día 1 (16/04/2022)

- Llegada de 11 deportistas masculinos y 11 deportistas femeninos, más 2 entrenadores uno de cada sexo a las 9:00h.
- Asignación de habitaciones, 4 séxtuples con baño privado. de 9:00h a 9:30h.
- Entrenamiento playa de 10:00h 11:30.
- Entrenamiento piscina de 50m. 12:00h a 13:30h. Socorrista responsable Consuelo Mellado.
- Comida 24 personas de 14:00 a 15:30h
- Descanso 15:30h a 16:30h
- Entrenamiento en playa 16:30h a 18:00h.
- Merienda 24 personas de 18:00h a 18:30h.
- Reserva gimnasio 18:30h a 20:00h
- Cena 24 personas de 20:40h a 22:00h

Día 2 (17/04/2022)

- Desayuno 24 personas de 8:30h a 9:30h.
- Reserva gimnasio de 10:00h a 11:30h.
- Almuerzo 24 personas 11:30h a 12:00h.
- Entrenamiento piscina 50m. 12:00h a 13:30h. Socorrista responsable Consuelo Mellado.
- Salida deportistas 14:00h.

- Fecha tope de inscripción: viernes 08 abril 2022. ENVIAR AL CORREO tecnificaciones@fssrm.es
- Precio por deportista: 50€.Nº IBAN: ES20 0081 1156 4500 0120 2424

Plazas limitadas: 11 masculinos y 11 femeninos



Federación de Salvamento y Socorrismo
Región de Murcia

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 tecnificación. En otra, más pequeña, los utensilios para poder cambiarse después de realizar las actividades deportivas, y otra aún más pequeña con 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.

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** podrán contactar, al teléfono 678796990, 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.
- Neopreno (no es obligatorio).

Macuto mediano.

- 2 Bañador.
- Gorro.
- Gafas natación.
- Gorra.
- Protector solar.
- Chanclas.
- Toalla de ducha.
- Botella de agua 1,5 litros.

Bolsa de aseo.

- Cepillo y pasta de dientes.
- Champú y gel de ducha.
- Desodorante.
- Otros productos de higiene personal.
- Medicamentos (únicamente de aquellos que lo necesiten por prescripción médica e informando de su tenencia a los monitores responsables previamente).