

Activité natation ASM

Quelques conseils et consignes pour un meilleur déroulement de l'activité

A la maison

Avant de venir:

prendre son petit déjeuner pour avoir des forces
vérifier sons sac avec papa et maman pour ne rien oublier

(Parents : il est préférable d'enlever les bijoux à la maison (bagues, bracelets, colliers, boucles d'oreilles...) pour ne pas les perdre au fond de l'eau.

Que mettre dans mon sac de natation?

L'essentiel :

un maillot de bain de sport (une pièce)
un bonnet
une paire de lunettes résistantes (pas de masque)
serviette – gel douche

Prévoir :

une petite bouteille d'eau et une petite collation
des mouchoirs (pour se moucher en cas de petit rhume).

À la piscine

J'arrive 5 minutes en avance pour être ensemble et discuter avec les copains.
Je vais aux vestiaires sans chahuter accompagné de l'animateur.
je mets mon maillots de bain, je range bien mes affaires (j'enlève mes bijoux aussi).
J'emmène mon bonnet, mes lunettes, ma serviette et mon gel douche.
je prends une douche et je reste avec le Maître-nageur ou l'animateur.

Que faire Si...?

Si je suis malade? je reste bien au chaud à la maison et je me repose.

Si je suis absent ou en retard? Je préviens par téléphone le responsable André (tel: 0662223225)