

Buenos días, por fin el Club Natación Arteixo vuelve a lanzarse a la Piscina.

Lo haremos en grupos y espacio reducidos, ya que la instalación reabre sus puertas para tod@s y hay que ir poco a poco para que esta nueva situación sea controlada.

De nuestro comportamiento y responsabilidad depende que podamos ir aumentando espacio y tiempo de nuestros grupos de entrenamiento. Por esto os pedimos la máxima colaboración ayudando a que vuestros pequeños deportistas cumplan las normas.

La semana que viene solo tiene 4 días y en base a esto elaboramos un horario. Por desgracia, no podemos aseguraros un horario fijo para muchas semanas, tenemos que ir al ritmo que nos marque el aumento del espacio en piscina.

A esta circular le acompañan los grupos con sus horarios. Todos los horarios requieren que los nadadores se encuentren juntos en el exterior de la instalación 15 minutos antes para entrar los cinco componentes del grupo juntos. Esta primera semana habrá una persona del club para recibirlos y explicarles el protocolo.

#### **NORMAS A SEGUIR DENTRO DE LA INSTALACIÓN:**

- Llevar **mascarilla** hasta llegar a la grada de la piscina
- Lavarse las manos con gel que se encuentra a la entrada
- Decir vuestro nombre en recepción
- A la entrada os tomarán la temperatura, si hay fiebre, no se podrá entrenar
- El suelo, los vestuarios, las duchas, estarán siempre marcados con flechas y cruces para marcar donde se debe circular (como en el super), y en que lugar te puedes o no cambiar, esto es para garantizar la distancia adecuada
- Llevaréis la mochila a la grada de la piscina
- Cuando acabe la sesión de agua, debéis ser rápidos con la ducha y la salida, manteniendo SIEMPRE la distancia entre compañeros/as, aunque seáis amigos y os encontréis fuera a menudo.
- Es OBLIGATORIO llevar **chanclas** y ducharse antes de entrar en la piscina
- Con todo tan regulado y medido va a ser muy importante la **puntualidad**

Esperamos vuestra colaboración, y sobre todo os agradecemos la confianza que depositáis en nosotras como entrenadoras y educadoras de vuestros hijos/as en estas circunstancias que nos toca vivir.

Un saludo y al agua patos:

Luchi y Sara

TEMPO DE AUGA (15'ANTES ABAIXO)	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
12.00 a 12.50	MANUEL RUIBAL MIGUEL A. GÓMEZ JAVIER CARRIL LUIS SUÁREZ CRISTIAN GONZÁLEZ	MANUEL RUIBAL MIGUEL A. GÓMEZ JAVIER CARRIL LUIS SUÁREZ CRISTIAN GONZÁLEZ	FESTIVO	MANUEL RUIBAL MIGUEL A. GÓMEZ JAVIER CARRIL LUIS SUÁREZ CRISTIAN GONZÁLEZ	MANUEL RUIBAL MIGUEL A. GÓMEZ JAVIER CARRIL LUIS SUÁREZ CRISTIAN GONZÁLEZ
12.50 a 13.40	TAMARA FOLGUEIRA ANTÍA GÓMEZ MATEO GARCÍA IRENE GARCÍA CELIA REGA	NOELIA GÓMNEZ ANTÍA GÓMEZ MATEO GARCÍA IRENE GARCÍA CELIA REGA	FESTIVO	TAMARA FOLGUEIRA ANTÍA GÓMEZ MATEO GARCÍA IRENE GARCÍA CELIA REGA	TAMARA FOLGUEIRA ANTÍA GÓMEZ MATEO GARCÍA IRENE GARCÍA CELIA REGA
13.40 a 14.30	XIAN PREGO LUCAS PREGO HÉCTOR RÍOS PABLO POSE ADRIÁN CANEDO	XIAN PREGO LUCAS PREGO HÉCTOR RÍOS PABLO POSE ADRIÁN CANEDO	FESTIVO	XIAN PREGO LUCAS PREGO HÉCTOR RÍOS PABLO POSE ADRIÁN CANEDO	XIAN PREGO LUCAS PREGO HÉCTOR RÍOS PABLO POSE ADRIÁN CANEDO
14.30 a 15.10	EVA SÁNCHEZ CLAUDIA CARBALLIDO NEREA ASENSIO NURIA LEMA LOLA LÓPEZ	EVA SÁNCHEZ CLAUDIA CARBALLIDO NEREA ASENSIO NURIA LEMA LOLA LÓPEZ	FESTIVO	EVA SÁNCHEZ CLAUDIA CARBALLIDO NEREA ASENSIO NURIA LEMA LOLA LÓPEZ	IRIA LIÑARES SANTIAGO FIGUEIRAS IRIA MOLINELLI SARA VILELA RICARDO DÍAZ
15.10 a 15.50	IZAN LÓPEZ BRAIS MÉNDEZ BRAIS LÓPEZ ANXO GÓMEZ AARÓN DÍAZ	IZAN LÓPEZ BRAIS MÉNDEZ BRAIS LÓPEZ ANXO GÓMEZ AARÓN DÍAZ	FESTIVO	IZAN LÓPEZ BRAIS MÉNDEZ BRAIS LÓPEZ ANXO GÓMEZ AARÓN DÍAZ	SANDRA PÉREZ XAIRO TORRES ROI BUJEIRO FÁTIMA LEMA PABLO LEMA
15.50 a 16.20	ELOI GÓMEZ MANUEL LEMA LUCAS DÍAZ MATEO ORGEIRA MARIO ALDAO	JAZMIN RUBIO KRISZTOFER RUBIO ALDARA MOLINELLI LUCÍA CARRO VALENTÍN VALDEZ	FESTIVO	ELOI GÓMEZ MANUEL LEMA LUCAS DÍAZ MATEO ORGEIRA MARIO ALDAO	JAZMIN RUBIO KRISZTOFER RUBIO ALDARA MOLINELLI ALDARA FERNÁNDEZ VALENTÍN VALDEZ
16.20 a 16.50	ALBA GARCÍA CLOE FERNÁNDEZ KIKE SUÁREZ MIGUEL RODRÍGUEZ ALOIA ANDRADE	XOAN MÉNDEZ DIEGO PRIETO SERGIO PAZOS MIRIAM MACÍAS SERGIO BASALO	FESTIVO	ALBA GARCÍA CLOE FERNÁNDEZ KIKE SUÁREZ MIGUEL RODRÍGUEZ ALOIA ANDRADE	XOAN MÉNDEZ DIEGO PRIETO SERGIO PAZOS MIRIAM MACÍAS SERGIO BASALO
16.50 a 17.25	VERÓNICA FERNÁNDEZ LUCÍA CARRIL MARA ÁLVAREZ XIANA COIRA UXÍA FERNÁNDEZ	IRIA LIÑARES SANTIAGO FIGUEIRAS IRIA MOLINELLI SARA VILELA RICARDO DÍAZ	FESTIVO	IRIA LIÑARES SANTIAGO FIGUEIRAS IRIA MOLINELLI SARA VILELA RICARDO DÍAZ	VERÓNICA FERNÁNDEZ LUCÍA CARRIL MARA ÁLVAREZ XIANA COIRA UXÍA FERNÁNDEZ
17.25 a 18.00	DANIELA EDROSA ALICIA CASTRO AINARA VÁZQUEZ ARIADNA FERNÁNDEZ MANUEL SUÁREZ	SANDRA PÉREZ XAIRO TORRES ROI BUJEIRO FÁTIMA LEMA PABLO LEMA	FESTIVO	SANDRA PÉREZ XAIRO TORRES ROI BUJEIRO FÁTIMA LEMA PABLO LEMA	DANIELA EDROSA ALICIA CASTRO AINARA VÁZQUEZ ARIADNA FERNÁNDEZ MANUEL SUÁREZ