

## Check-list

Eccoti alcuni consigli per far sì che la tua partenza alla KidsCup by Nicola Spirig diventi un successo.

Da non dimenticare	<ul style="list-style-type: none"> <li>- costume da bagno</li> <li>- maglietta (il busto deve essere coperto; costume da bagno intero per le bambine)</li> <li>- bicicletta e casco</li> <li>- scarpe da ginnastica</li> <li>- buon umore ☺</li> </ul>
Consigli per il nuoto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Costume: ti consigliamo di svolgere le tre discipline in costume da bagno, così non perdi tempo dovendo cambiare i vestiti. Indossa quello che è più comodo!</li> <li>- Se non sei un nuotatore provetto, munisciti di mezzi ausiliari per il nuoto: braccioni, giubbotto salvagente, noodle: tutto è permesso.</li> <li>- Una bella cuffia ti sarà regalata alla partenza. Il tuo pettorale va legato a una cinghia elastica da collocare attorno alla pancia o fissalo alla tua maglietta che indosserai dopo il nuoto.</li> <li>- Non aver paura dell'acqua, tanti sorveglianti fanno in modo che non ti succeda niente.</li> </ul>
Consigli per il percorso in bici	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fai controllare la tua bici da una persona adulta. Non dimenticatevi di pompare le ruote e di regolare i freni: dopodiché la tua bici sarà in perfetto stato. Importante: sono ammesse le rotelle di sostegno.</li> <li>- È obbligatorio l'uso del casco. È molto importante che il casco abbia la taglia giusta.</li> <li>- Per non perdere del tempo, ti consigliamo di rinunciare per una volta a indossare le scarpe da ginnastica senza calze.</li> <li>- Il percorso è segnalato e messo in sicurezza, ma osserva attentamente il percorso. In caso di dubbio puoi anche frenare un po' ☺.</li> </ul>
Consigli per la corsa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appoggia la bicicletta</li> <li>- Togliti il casco</li> <li>- Parti a tutto gas: il traguardo non è più lontano!</li> </ul>

Se vuoi avere il tempo necessario per esaminare ogni dettaglio in tutta tranquillità e per preparare le tue cose, recati in tempo alla piscina OVAVERVA. Tra l'altro, presso l'OVAVERVA farai anche la conoscenza del tuo/della tua responsabile di gruppo che ti spiegherà ogni cosa. Non allontanarti prima della premiazione: riceverai un bel regalo e una medaglia.

E la cosa più importante: **GODITI QUESTA ESPERIENZA UNICA.**

**Buon divertimento alla KidsCup by Nicola Spirig: in bocca al lupo!**

