

Lista familiar para el primer torneo

Día ficticio resuelto y plan práctico en blanco. Rigen las instrucciones del torneo; sin objetivos nutricionales, hora de salida garantizada ni consejo médico.

Ejemplo resuelto — ficticio

El equipo pide llegada a las 08:15, partido a las 09:00, tarea a las 10:00 y partido a las 11:00. La tarde sigue provisional. La familia guarda la entrada del recinto y el horario, prepara comida habitual y agua y comprueba la conservación en frío.

Tras el primer partido pregunta quién se presenta a la tarea y cuándo debe volver el jugador con el entrenador. Aprovecha el resto para descansar. Una cola larga cambia la comida; usa la opción preparada conocida en vez de faltar a la presentación. La salida espera la confirmación del entrenador.

Lista familiar para el primer torneo

Tu plan en blanco

Fecha / torneo / entrada del recinto: _____

Contacto del equipo y medio de actualización: _____

Salida de casa / llegada del equipo / primer partido: _____

Aparcamiento, entrada, accesibilidad y comida comprobados: _____

Uniforme / zapatillas limpias / material revisado con el jugador: _____

Botella / punto de recarga / comida habitual / frío: _____

Alergias e intercambio de alimentos acordados en privado: _____

Lugar de calentamiento / siguiente presentación: _____

Tarea / responsable formado / hora: _____

Contacto de primeros auxilios y protección de menores: _____

Quién autoriza la salida / transporte: _____

Una observación y un cambio

¿Qué dificultó la espera, comida, bolsa o comunicación? _____

Un cambio para la próxima vez, elegido con el jugador: _____

Mantén una lista práctica. Horarios y normas varían; las horas del ejemplo son inventadas. No copies información médica confidencial de un menor en una hoja compartida del equipo.

Antes de salir, confirma que las tareas terminaron, recoge el material y sigue el procedimiento acordado. Descansar y el bienestar importan más que otra sesión de análisis en el coche.