Checklist familiar para o primeiro torneio

Dia fictício resolvido e plano prático em branco. Valem as instruções do evento; sem metas nutricionais, saída garantida ou aconselhamento médico.

Exemplo resolvido — fictício

A equipe pede chegada às 08:15, jogo às 09:00, tarefa às 10:00 e jogo às 11:00. A tarde continua provisória. A família salva a entrada do ginásio e a tabela, prepara comida habitual e água e confere a refrigeração da refeição.

Após o primeiro jogo, pergunta quem se apresenta para a tarefa e quando o jogador volta ao treinador. Usa o restante para descansar. Uma fila longa muda o almoço; a opção conhecida já levada evita perder a apresentação da equipe. A saída aguarda a confirmação do treinador.

Checklist familiar para o primeiro torneio

Seu plano em branco

Data / evento / entrada do local: _____

Contato da equipe e meio de atualização: _____

Saída de casa / chegada da equipe / primeiro jogo: _____

Estacionamento, ingresso, acesso e regras de comida conferidos: _____

Uniforme / tênis limpos / material conferido com o jogador: _____

Garrafa / reabastecimento / comida habitual / refrigeração: _____

Alergias e compartilhamento de comida combinados em particular: _____

Ponto do aquecimento / próxima apresentação: _____

Tarefa / responsável treinado / horário: _____

Contato de primeiros socorros e proteção infantil: _____

Quem libera a saída / transporte: _____

Uma observação e uma mudança

O que dificultou espera, comida, bolsa ou comunicação? _____

Uma mudança para a próxima vez, escolhida com o jogador: _____

Mantenha a lista prática. Horários e regras variam; os horários do exemplo são inventados. Não copie informações médicas confidenciais de uma criança para uma folha compartilhada da equipe.

Antes de sair, confirme que as tarefas terminaram, recolha o material e siga a liberação combinada. Descanso e bem-estar importam mais do que outra sessão de análise no carro.