

Orientação aos alunos e seus pais

- 1) **Convocação para os jogos** – ficará a critério dos treinadores a convocação dos alunos para os jogos. Os alunos convocados receberão circular com canhoto para confirmar a participação nos jogos.
- 2) **Horário** – o (a) atleta deve sempre chegar ao local dos jogos com antecedência de meia hora em relação ao horário do jogo.
- 3) **Uniforme para os jogos**

Camiseta – o aluno será responsável por levar sua camiseta numerada, a mesma utilizada nos treinos.

Bermuda - azul marinho, a mesma do uniforme escolar (**não pode ser bermuda preta ou azul marinho com detalhes**).

Orientações específicas:

Handebol, Vôlei e Basquete – usar meia branca aparecendo 5 cm fora do tênis e a bermuda do uniforme escolar.

Futsal – caneleira e meião branco por cima, bermuda do uniforme escolar e chuteira de futsal.

Observações:

- a) É **obrigatório** que as meninas prendam o cabelo nos jogos de vôlei e é **recomendável** prender o cabelo nas modalidades de Handebol, Basquete e Futsal.
- b) **Unhas compridas, brincos, piercings, pulseiras** não são permitidos porque podem ferir o próprio jogador ou seu adversário.

4) Alimentação e hidratação

O (a) atleta deverá se alimentar antes de sair de casa e levar lanche se tiver mais de um jogo no dia. É importante também levar garrafa com água para manter-se hidratado. Alguns locais onde são realizados os jogos não possuem cantina ou esta não abre aos finais de semana, portanto sempre é bom ir prevenido.

5) Participação dos pais

Na medida do possível, pedimos que os pais acompanhem os filhos e assistam aos jogos. Os pais que não puderem assistir aos jogos, solicitamos a atenção de buscar seus filhos no horário previsto para o término da atividade.