

# DECÁLOGO de BUENAS PRÁCTICAS



1- Sí alguien te deja cualquier tipo de material, acuérdate de devolvérselo. Ya sea una cámara de bici, unas aletas o unos guantes.

2- Si no entrenas diariamente, el día que salgas en bici no te quejes si te descuelgas pronto, sin embargo, si entrenas con regularidad seguro que tus compañeros/as lo tienen en cuenta.

3- Por muchos años que lleves en el club, siempre hay que trabajar las transiciones, ya que son la columna vertebral de nuestro deporte, sea la distancia que sea.

4- Sí te van a doblar en la piscina, échate a un lado y permite que te adelanten sin oposición, es mejor para todos.

5- Si quieres ir rápido ¡¡No corras!! haz bien los ejercicios, a la larga irás mucho más rápido. ¡¡No todo sale a la primera pero hay que intentarlo las veces que haga falta!!

6- Si no tiras durante el 95% de la ruta ciclista, no acabes esprintando a los que sí lo han hecho y sí te pones a tirar, no aumentes el ritmo, piensa que tus compañeros/as están cumpliendo con el entrenamiento previsto.

7- Sí eres nuevo en el club, empieza con humildad esa es la clave para ser bien acogido e ir progresando día a día.

8- Todos tuvimos un primer día, por muy "Pros" que puedas ver a unos cuantos en la actualidad, a partir de ese primer día sólo queda progresar.

9- Intenta ser puntual, respeta a tus compañeros/as, a tu entrenador y a ti mismo.

10- Ayuda a tus compañeros/as siempre que puedas, cualquier día puedes ser tú el que tenga una "pájara" o no tengas un buen día.

**En definitiva, TOD@S queremos disfrutar del Triatlón, sea cuál sea el nivel deportivo y sobre todo, juntos SUMAMOS para que cada uno de nosotr@s pueda practicar este maravilloso deporte con la máxima ilusión posible.**

**No te olvides que tu ayuda siempre es bienvenida, entrenando, compitiendo, como voluntario o compartiendo la información del club en las redes sociales.**

