

## FAQ INTERNATIONAL SWIM CAMP 2022

1. **¿Para qué edades está diseñado el Campus?** Chicos y chicas de 9 a 17 años federados o con experiencia en competición. El Campus no está diseñado para aprender a nadar sino para perfeccionar el estilo y mejorar la técnica de nadadores que ya entran en competiciones provinciales o nacionales.

2. **¿Qué tengo que traer?** Ropa de deporte para el trabajo fuera del agua, bañadores, gorro (Acuatiq regalará uno) y gafas, protector solar, una actitud positiva y ¡¡muchas ganas de trabajar y pasarlo fenomenal!

3. **¿Qué me llevo cuando salga del Campus?** A los asistentes se les entregará un diploma de aprovechamiento del campus, las camisetas del Campus entregadas al inicio de la semana, el video de los cuatro estilos y un montón de memorias de una experiencia UNICA. Seguramente uno de nuestros patrocinadores nos regalará algún detalle. Así que, ¡Traed espacio en la maleta!

4. **¿Para qué necesito un Campus? ¿No vale con lo que entrenan ya en sus clubes?** El entrenamiento en sus respectivos clubes es lo más importante. Nuestro propósito es que durante estos cinco días completos los chicos/chicas vuelvan a sus clubes con una mayor conciencia de su postura, de su técnica y de las formas de mejorar ambas para nadar de una manera más eficaz.

5. **¿Qué tipo de formación van a recibir?** Aprovecharemos el tiempo todo lo posible para realizar varias sesiones técnicas, rutinas de flexibilidad, gestión psicológica de la competición, visualizaciones, prevención de lesiones, trabajo del CORE... esas cositas que a veces son imposibles de cubrir en los entrenamientos del año pero que son fundamentales para llegar a su máximo potencial.

6. **¿Quién va a entrenar a mis chicos?** Todos nuestros entrenadores son campeones nacionales o internacionales en activo, nadadores olímpicos, ex-nadadores al máximo nivel o entrenadores involucrados en la preparación de nadadores olímpicos.

7. **¿Cómo se organizan los grupos?** Tratamos de organizar los grupos por edad aunque se tendrán en cuenta sus mejores tiempos personales para gestionar más eficazmente su formación. Por esta razón, se ruega se rellene la información relativa a los mejores tiempos.

8. **¿Cuántos nadadores habrá en cada calle?** Dependerá del número de nadadores asistentes pero normalmente no sobrepasará 6-8 nadadores por calle de piscina de 50m.

9. **¿Qué ratio de nadadores lleváis por entrenador?** Igualmente, dependerá del número de nadadores asistentes pero aproximadamente unos 10 nadadores por entrenador.

10. **¿Qué material específico tienen que traer mis hijos?** El CAR de Sierra Nevada está equipado al más alto nivel y nosotros promocionamos algo de material adicional pero en cualquier tienen que traer su red habitual de entrenamiento.

11. **¿Qué otras actividades realizarán mis hijos?** Tenemos un plan de actividades adicionales aprovechando las instalaciones del CAR de Sierra Nevada y nuestra ubicación privilegiada en Sierra Nevada. Probablemente haremos una o dos excursiones fuera del recinto, dependiendo de la normativa y protocolos del CAR con respecto al COVID-19.

12. **¿Cómo está el tiempo en Sierra Nevada durante las fechas del Swim Camp?** En septiembre las temperaturas históricas oscilan entre los 15º de mínima y los 33 de máxima.
13. **¿A qué distancia está el CAR de Sierra Nevada del Aeropuerto de Granada?** El CAR está ubicado a una hora de coche del Aeropuerto de Granada, a 55 minutos de la estación de trenes de Granada y a dos horas del aeropuerto de Málaga.
14. **¿Organizáis traslados desde otros puntos de España?** Al ser el origen de los asistentes variable es complicado establecer incluso la necesidad de traslados. Por favor, si tenéis algún problema en este sentido comunicádnoslo y haremos todo lo posible para ayudaros.
15. **¿A qué distancia están las instalaciones?** En principio, nos alojaremos en CAR de Sierra Nevada donde están ubicadas todas las instalaciones, el comedor, habitaciones, etc...
16. **¿Va a ser solo nadar, nadar y nadar...?** Seis días es una duración ideal para hacer un trabajo completo que nos permita afrontar la temporada con otras perspectivas y por tanto la idea es aprovechar la oportunidad al máximo. Pero por supuesto, habrá un bloque de juegos y actividades aprovechando las magníficas instalaciones del CAR y nuestra ubicación privilegiada.
17. **¿Organizáis los vuelos?** No, pero para vuestra información, existen vuelos diarios a Granada y Málaga que se pueden consultar en webs de viajes y autobuses y trenes que llegan a Granada. Por favor, escribidnos por si podemos ayudar en algo.
18. **¿Qué día debo llegar?** Lo ideal es llegar sobre el mediodía del inicio, se avisará sobre la hora unas semanas antes del comienzo.
19. **¿Cuándo deben recogerme?** El último día sobre el mediodía. Igualmente se informará con antelación la hora exacta.
20. **¿Y si se me hace corto?** Manteneos en contacto porque seguiremos organizando otras actividades de tecnificación durante el año.

## IN ENGLISH

1. **For what ages is the Campus designed?** Boys and girls from 9 to 17 years old, federated or with experience in competition. The Campus is not designed to learn to swim but to perfect the style and improve the technique of swimmers who are already entering provincial or national competitions.
2. **What do I have to bring?** Sportswear for work out of the water, swimsuits, hat (Acuatiq will give one) and glasses, sunscreen, a positive attitude and a lot of desire to work and have a great time!
3. **What do I take with me when I leave campus?** Attendees will be given a campus achievement diploma, the Campus t-shirts delivered at the beginning of the week, the video of the four styles and a lot of memories of a UNIQUE experience. Surely one of our sponsors will give us some detail. So, bring some space in your suitcase!
4. **Why do I need a Campus? Isn't it worth what they already train in their clubs?** Training in their respective clubs is the most important thing. Our purpose is that during these five full days the boys / girls return to their clubs with a greater awareness of their posture, their technique and the ways to improve both to swim more effectively.

**5. What type of training will they receive?** We will take advantage of the time as much as possible to carry out various technical sessions, flexibility routines, psychological management of the competition, visualizations, injury prevention, CORE work ... those little things that are sometimes impossible to cover in the training sessions of the year but that are fundamental to reach your full potential.

**6. Who is going to train my boys?** All of our coaches are active national or international champions, Olympic swimmers, ex-swimmers at the highest level or coaches involved in the preparation of Olympic swimmers.

**7. How are the groups organized?** We try to organize the groups by age although your personal best times will be taken into account to more effectively manage your training. For this reason, please fill in the information regarding the best times.

**8. How many swimmers will there be in each lane?** It will depend on the number of swimmers attending but normally it will not exceed 6-8 swimmers per 50m pool lane.

**9. What ratio of swimmers do you have per coach?** Likewise, it will depend on the number of assistant swimmers, but approximately 10 swimmers per coach.

**10. What specific materials do my children have to bring?** The CAR of Sierra Nevada is equipped to the highest level and we promote some additional material but in any one they have to bring their usual training network.

**11. What other activities will my children do?** We have a plan of additional activities taking advantage of the facilities of the CAR of Sierra Nevada and our privileged location in Sierra Nevada. We will probably do one or two excursions outside the enclosure, depending on the regulations and protocols of the CAR with respect to COVID-19.

**12. How is the weather in Sierra Nevada during the Swim Camp dates?** In September, historical temperatures range from a minimum of 15° to a maximum of 33°.

**13. How far is the CAR of Sierra Nevada from Granada Airport?** The CAR is located one hour by car from Granada Airport, 55 minutes from Granada train station and two hours from Malaga airport.

**14. Do you organize transfers from other parts of Spain?** Since the origin of the attendees is variable, it is difficult to even establish the need for transfers. Please, if you have any problem in this regard, let us know and we will do everything possible to help you.

**15. How far away are the facilities?** In principle, we will stay at CAR de Sierra Nevada where all the facilities are located, the dining room, rooms, etc ...

**16. Is it going to be just swimming, swimming and swimming...?** Six days is an ideal duration to do a complete job that allows us to face the season with other perspectives and therefore the idea is to make the most of the opportunity. But of course, there will be a block of games and activities taking advantage of the magnificent facilities of the CAR and our privileged location.

**17. Do you organize the flights?** No, but for your information, there are daily flights to Granada and Malaga that can be consulted on travel websites and buses and trains that arrive in Granada. Please write to us if we can help with something.

**18. What day should I arrive?** Ideally, arrive around noon at the start, the time will be notified a few weeks before the start.

19. **When should they pick me up?** The last day around noon. Likewise, the exact time will be informed in advance.

20. **What if I find it short?** Stay in touch because we will continue to organize other technical activities during the year.