

# Duck



# Tales

## Important Dates

Friday, June 5	Set up for Time trials 6:00 at Splashdown
Saturday, June 6	Time Trials @ Home
Saturday, June 13	Meet @ home vs. Stonewall
Thursday, June 18	Evening Practices shift to 7:15 and 8:15 PM
Saturday, June 20	Meet away at Dale City
Monday, June 22	First morning practices begin at 7:30 AM
	Backstroke Clinic begins after morning practice
Saturday, June 27	Meet @ home against Southbridge

## Time Trials

The 2015 swim seasons begins with Time Trials this weekend. Please be at Splashdown by 6:15 am. Warm ups will begin at 6:30 and the time trials will begin at 7 am. Group 1 and 2 swimmers will swim only the events chosen by their coaches. Swimmers in Groups 3 and up will swim all events.

Time trials serve two purposes. Not only do they give the swimmers a chance to get used to the meet format again, but they also give the parents a chance to practice running a meet. That means we will be doing things just like we will for actual meets, except that we will not be competing against another team. Since we will be the only team in the "meet," we will be able to finish earlier than we would if another team were present.

That also means that we need more volunteers for time trials than we do for any other meet. It takes almost as many parents as swimmers to make our meets run smoothly. Fortunately most of the jobs are not hard and most of them can be done in shifts, which means you are free for a portion of the meet.

To sign up, please go to the [BLST Website](#) and click on the Time Trials event. Choose the job sign up tab for a list of available positions and time slots. The volunteer sign-ups are on a first come, first served basis, so sign up early to get your desired post. If you have forgotten your password, click on the "Here" link on the login page and you will be re-directed to submit your account email address. Your password will then be mailed to you immediately.

## Opting Out of Meets

Every swimmer is currently opted "in" to all of the meets in the season. If you are not planning to attend a meet please make sure to opt your swimmer(s) out of a meet by the Tuesday before the meet so that coaches can plan accordingly. Simply go to the BLST website and go to the "Upcoming Events" section of the homepage. Click the "Attend/Decline" button for the meet in question and find your swimmer's name to edit his or her commitment.

## Volunteers Needed

There are a wide variety of jobs to choose from--both on and off the pool deck, in the sun and in the shade, first or second shift. If you don't want to stand, then the **recorder** spot is for you. It's an easy job; you are on deck right next to the water for a front row seat. **Timing** is also a job that will get you close to the excitement. Our runners are kept on the move taking the entry cards that the recorders have filled out to our verifying area. **Heat ribbon runners** get to be the first to congratulate the winners of each heat--the kids LOVE to see you coming! If you want a sit-down job in the shade, then you may want to see what it's like to **score/verify**. Another job in that same area is putting the stickers on the **ribbons** after the events. That way the kids can usually get all their place ribbons after the meet. There are also many hands needed to help corral the kids in the **clerk of course** areas.

No matter where you choose to volunteer, make sure you stop to see your child/children swim!! Everyone understands that is why we have the meets; don't ever feel like you are unable to take a few minutes to cheer on your swimmers. It is easy to sign up for jobs online. Simply go to the website, click on the meet in question, and click "sign up for jobs."

Please check in before the meet so we know that every position is covered. We need everyone to show up at least 10 minutes before his or her shift starts so we have full coverage. Also, volunteers are required to stay for the ENTIRE shift. If you can't, please make sure that you have someone else covering for you for the remainder of your shift. We always have a floater or two who can cover for snack and bathroom breaks. Thank you in advance for your help for this and every Saturday.

### **Concessions**

Time Trials function like a home meet, which means that we need donations for concessions this week. Since this is our first "home meet" of the season, we are low on everything. Here is the list of things that we need most: Canned Sodas (Coke, Diet Coke, Pepsi, Diet Pepsi, Sprite, Dr. Pepper), 20 oz. Gatorade (Fruit Punch, Cool Blue, Lemon-Lime), Bottled Water (No sports tops). It helps cut down on the confusion (and lines) at concessions if we stay with these basics, and they are our best sellers. Donations can be brought in any night during practice, or to Friday night setup. We also need donations of fresh foods, including pasta salad and fruit salad. We also welcome any food donations from Duck Fondue to breakfast casseroles and empanadas. These need to be brought to concessions on Saturday morning, and it helps if you let Kate Larson (our head of concessions) know you are planning to bring them. We are working on getting this information in a more organized fashion using Sign-up Genius, which is an easy way to communicate what you will bring with Kate and the team. Keep an eye out for an e-mail regarding Sign-up Genius soon.

### **Apparel**

Please remember and urge your friends to register and report your swimsuit sizes soon. Swimmers who registered after practice starts on the 26<sup>th</sup> may not have their swimsuits in time for the first meet. For those swimmers who registered their sizes before practice began, we hope to have swimsuits to you in time for the first meet. Also keep in mind that if your child is a Duckling, he or she will not receive a suit with the gear bags. Once the season gets underway, someone from apparel will be available to answer questions at the upper pavilion on Monday nights.

### **Ducklings**

Practice for Ducklings begins this week. Practices for the first session will be held M/T/Th from June 1-18 at 7:15 and 8:05. The second session will be held from June 22-July 9 at the same times, and the third will run from July 13-30. This year we hope to offer morning sessions for ducklings M-Th, from 7:40-8:30 June 22-July 2 (Session I), July 6-16 (Session II) and July 20-30 (Session III). Morning practices for Ducklings are dependent on enrollment of at least 8 and not more than 10 swimmers per session. Keep in mind that the Ducklings fee covers any three sessions. Additional sessions will cost \$50 per session. You can find more information about the Ducklings program by clicking on the documents tab on the [BLST website](#).

### **2015 Ben Lomond Swim Team Handbook**

If you're looking to find detailed information about practices, safety rules, team policies and more all in one place, please view our updated handbook. You can find it on the website by clicking on the FAQs tab at the top of the [BLST Website](#).

### **Information and Cancellations**

Please take the time to log into the website and confirm your e-mail and mobile phone numbers. We use this information to send out notifications when practice is cancelled due to weather. You can also check Facebook, as this kind of information will be posted there as well.

# Duck



# Tales

## Fechas Importantes

Lunes, 1 de junio	Primera reunion de padres a las 7:45 pm Primera leccion de los Ducklings
Sabado, 6 de junio	Time Trials en casa Splash Down
Sabado, 13 de junio	Competencia en casa contra Stonewall
Jueves, 18 de junio	Las practicas cambian de horario a 7:15 and 8:15 PM
Sabado, 20 de junio	Competencia de visitante en Dale City
Lunes, 22 de junio	Primera practica de la mañana a las 7:30 AM Comienza la clinica de espalda despues de lapractica de la mañana
Sabado, 27 de junio	Competencia en casa contra Southbridge

## Time Trials

La temporada 2015 comienza con Time Trials este fin de semana. Por favor llegue a Splashdown a las 6:15 am. Calentamineto comienza a las 6:30 y los time trials comienzan a las 7 am. Los nadadores del grupo 1 y 2 nadaron solamente los eventos elegidos por sus entrenadores. Los nadadores del grupo 3 y mas nadaran todos los eventos.

Los Time trials tienen dos propósitos. Darle la oportunidad a los nadadores de acostumbrarse al formato de la competencia, y también a los padres para practicar lo que hacen en competencias oficiales. Eso quiere decir que estaremos haciendo lo que hacemos en otras competencias solo que sin un equipo rival. Como seremos el único equipo en la competencia, terminaremos más temprano de lo que haríamos si hubiera otro equipo.

Pero también significa que necesitamos más voluntarios en time trials de los que necesitamos en otras competencias. Se necesitan más o menos la misma cantidad de padres y nadadores para que la competencia salga bien. Afortunadamente la mayoría de los trabajos son fáciles y pueden hacerse en turnos, lo que significa que puedes estar libre por una porción de la competencia.

Puedes registrarte para los trabajos voluntarios en [BLST Website](#) y hacer clic en el evento de Time Trials. Escoge el trabajo que desees de una lista de posiciones disponibles y tiempos disponibles. Las posiciones se llenan en orden de registración, por eso trata de registrarte temprano que las posiciones se llenan rápido. Si olvidaste tu contraseña haz clic en el link "Here" en la página del equipo y serás dirigido a otra página para mandar la información de tu correo electrónico, y tu contraseña será enviada a tu correo inmediatamente.

## Si no participaras en alguna competencia

Todos los nadadores están ingresados automáticamente en todas las competencias de la temporada. Si el nadador está planeando no participar tiene que asegurarse de excluir su nombre de la competencia antes del martes previo a la competencia para que los entrenadores puedan planear su estrategia. Simplemente vaya a la página web del equipo y haga clic en "Upcoming Events", escoja la competencia(s) a la que no va a participar, después hacer clic en "Attend/Decline" y encuentre el nombre del nadador para editar y cambiar a que estará ausente en dicho evento.

## Necesitamos Voluntarios

Puede escoger de una lista de trabajos voluntarios en el deck de la piscina y fuera de ella, en el sol y en la sombra en el primer o segundo turno. Si no quiere estar parado, puede escoger la posición de **recorder** y estar sentado, es un trabajo fácil y estará en primera fila para ver la competencia. **Timing** es otro trabajo que te mantendrá cerca de la acción. Los runners están moviéndose continuamente llevando las tarjetas de entrada de los recorders a la área de verificación. **Heat ribbon runners** son los primeros en felicitar a los

ganadores de cada competencia! A los niños le encanta recibir los listones anaranjados. Si estas buscando un trabajo a la sombra, entonces tal vez te gustara tartar de ver de que se trata **score/verify**. Otro trabajo en la sombra es poner los stickers en los listones despues de los eventos eso es lo que los voluntarios de **ribbons** hacen. De esa forma los niños pueden recibir sus listones despues de la competencia. Tambien se necesita mucha ayuda para mantener a los niños en orden en las areas de **clerk of course**.

No importa el trabajao que escoja, asegurese de tomarse un tiempo par aver a su niño nadar!! Todos saben que este es el motivo de las competencias, siempre tendra unos minutos par aver nadar y alentar a su niños. Es facil registrarse para los trabajos en linea. Vaya a la pagina del equipo escoja la competencia y haga click en "sign up for jobs."

Por favor pregunte antes de la competencia si todas las posiciones estan llenadas. Necesitamos que los voluntarios esten presente por lo menos 10 minutos antes de que empiece su turno y asegurarnos que todos los turnos esten cubiertos. Los voluntarios tienen que permanecer en el trabajo por todo el turno, si no puede hacerlo, por favor asegurese que alguien lo cobra, ademas tenemos gente que cubre temporalmente si necesita ir al baño o a buscar comida. Gracias de antemano por su trabajo el la siguiente y todas las demas competencias de los sabados.

### **Venta de comida**

Time Trials es como una competencia local, lo que significa que necesitamos donaciones de comida para esta semana. Como es nuestra primera competencia estamos bajos en todo. Lo que mas necesitamos es : gaseosas en lata(Coke, Diet Coke, Pepsi, Diet Pepsi, Sprite, Dr. Pepper), Gatorade de 20 oz (Fruit Punch, Cool Blue, Lemon-Lime), Agua en botella (No sports tops). Mantener productos basicos ayuda a mantener las lineas cortas y evita confusions. Las donaciones pueden ser traidas a practicas durante la noche o el viernes durante la preparacion. Tambien necesitamos donaciones de comida fresco como ensalada de pasta y de frutas. Cualquier donacion de comida es bienvenida y puede ser traida el sabado por la mañana antes de la competencia. Trataremos de mantener la informacion mas organizada con un programa llamado sign up genius y sera mas facil para hacer saber a Kate Larson que planeas traer. Madaremos esa informacion por correo electronico pronto.

### **Ropa del equipo**

Recuerde usted y a sus amigos registrar la talla del traje de baño lo antes posible, los nadadores que se registraron despues de que las practicas comenzaron el 26 de mayo tal vez no reciban su ropa a tiempo para la primera competencia. Para los que se registraron antes esperamos tener su ropa a timepo. Ademas sis u niño es un Duckling,no recibira traje de baño en su bolsa junto con las otras cosas. Cuando la temporada ya haya empezado oficialmente alguin podra constestar sus preguntas los lunes por la noche

### **Ducklings**

La practica de los Ducklings comienza esta semana. La primera sesion es lunes martes y jueves del 1 al 18 de junio de 7:15 a 8:05.La segunda sesion sera del 22 de junio al 9 de Julio y la tercera del 13 al 30 de Julio en los mismos horarios. Este año esperamos ofrecer sesiones para ducklings en la mañana los lunes y jueves de 7:40-8:30 desde el 22 de junio al 2 de julio (Sesion I), del 6 al 16 de Julio (Sesion II y del 20-30 de julio (Sesion III). Las sesiones de los ducklings de la mañana dependen de la cantidad de padres que se registren, un minimo de 8 o maximo de 10 niños por session. El costo de los ducklings cubre 3 sesiones. Cualquiera sea la combinacion, el costo por session adicional es de \$50 por session. Puede encontrar informacion adicional en los documentos en la pagina web del equipo. [BLST website](#).

### **Informacion y Cancelaciones**

Tome un tiempo de ir a la pagina web y confirme su direccion de correo electronic y numero de telefono. Usamos esta informacion para mandar notificaciones si las practicas se cancelan por mal tiempo. Tambien puede ver nuestra pagina de Facebook, ya que la informacion estara actualizada ahi tambien.