

# Duck



# Tales

### **Important Dates**

Friday, June 10	Set up for Time Trials 6:30 PM
Saturday, June 11	Time Trials @ Home
Saturday, June 18	Meet @ home vs. Lake Manassas
Monday, June 20	First morning practices begin at 7:30 AM
	Evening Practices shift to 7:15 and 8:15 PM
	Backstroke Clinic begins after morning practice
Saturday, June 25	Meet away at Wellington
Saturday, July 2	Meet away at Southbridge

### **Time Trials**

The 2016 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**

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. Keep in mind that for our up-coming Time Trials, this means you will need to opt out by tomorrow!

### **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 like to be on deck and near the action, there are many jobs to choose from. Recorders and timers are right on the deck with the swimmers. 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 labels on the ribbons after the events. That way the kids can 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. Some jobs require swim league training. If you see our stroke and turn officials, starters and referee, and want in on that action, make sure to sign up for training before next season!

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.

### **Ducklings**

Practice for Ducklings begins this week. Practices for the first session will be held M/T/Th from June 6-16 at 7:15 and 8:05. The second session will be held from June 20-July 8 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 11-28 (Session III). Morning practices 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](#).

### **2016 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. Please assume that practice is on, unless you see that it has been cancelled through text, e-mail, or Facebook. With summer thunderstorms and weather it is often necessary to call practice off just as it starts, in the middle, or even between sessions. The more ways you give us to contact you, the more likely you will hear about the decision as soon as it is made!

### **New Record Banners**

As you come into practice tomorrow, check out our new record banners! We have three beautiful banners featuring Boy, Girl, and Relay record holders over the team's long history. Swim fast and we'll have some new records to add to them after this season!

### **After Meet Get-togethers**

We are looking for your input! It is tradition for the Ducks to meet after each meet to eat and socialize and to hand out all those coveted ribbons. In the past we always met at Big Joe's Pizza, but since Joe's closed, we have struggled to find a regular place. Do you have a good idea for a place to meet? Let us know! Speak to a board member at practice so we can start a new tradition.

# Duck



# Tales

## **Fechas importantes**

Viernes, 10 de junio	Preparacion para Time Trials a las 6:30 PM
Sabado, 11 de junio	Time Trials en casa (competencia local)
Sabado, 18 de junio	Competencia local contra Lake Manassas
Lunes, 20 de junio	Comienzan las practicas de la mañana a las 7:30 AM
Lunes, 20 de junio	Las practicas de la tarde cambian a las 7:15 y 8:15 PM
Sabado, 25 de junio	Clinica de espalda comienza despues de la practica de la mañana
	Competencia de visitante en Wellington
Sabado, 2 de julio	Competencia visitante en Southbridge

## **Time Trials**

La temporada de natacion 2016 comienza con time trials este fin de semana. Por favor llegue a Splashdown a las 6:15 am. El calentamiento empieza a las 6:30 y los time trials cominezan a las 7 am. Los nadadores del grupo 1 y 2 nadaran solamente los eventos escogidos por sus entrenadores. Los nadadores de los grupos 3 para arriba nadaran todos los eventos.

Los Time trials tienen 2 propósitos. Los nadadores se acostumbran al formato de competencia nuevamente y los padres se preparan para las competencias también, eso significa que estaremos haciendo las mismas cosas que en una competencia normal, solo que sin un equipo rival. Como solo seremos nosotros terminaremos más temprano. Eso también significa que necesitaremos más voluntarios que en otras competencias. Se necesita casi la misma cantidad de nadadores y de voluntarios en cada competencia para que la competencia sea exitosa, por suerte los trabajos son fáciles y la mayoría tiene turnos, o sea que no se tiene que trabajar durante toda la competencia.

Para registrarse como voluntario vaya a [BLST Website](#) y haga click en el evento Time Trials. Escoja el trabajo en el que puede ayudar de la lista de trabajos escoja también el tiempo en el que puede ayudar si están disponibles. Los puestos se llenan por orden de llegada, o sea trate de registrarse temprano para poder escoger el turno de su preferencia. Si se olvidó su contraseña aprete en el enlace "Here" en la página de inicio y será redirigido para mandar su dirección de correo electrónico y recibir la contraseña por ahí inmediatamente.

## **Si NO va a poder nadar en la competencia**

Todos los nadadores están automáticamente tomados en cuenta para todas las competencias de la temporada. Si está planeando no nadar en algún evento, necesita registrarse para NO nadar hasta el martes previo a la competencia en la que no va a participar así los entrenadores pueden planear. Vaya a la página web del equipo y vaya a "Upcoming Events" en la página principal, haga Click en "Attend/Decline" para la competencia en cuestión, encuentre el nombre de su nadador y edite su participación. Recuerde que para Time Trials si no va a participar solo tiene hasta mañana para cancelar su participación!

## **Se necesitan voluntarios**

Hay una gran variedad de trabajos en los que puede ayudar cerca a la piscina, o no, en el sol o la sombra, primer o Segundo turno. Si quiere estar cerca de la acción el mejor lugar es en el deck y hay muchos trabajos ahí para escoger. Las personas que anotan los tiempos y las personas que toman los tiempos están ahí junto a los nadadores. Los runners ayudan a llevar las tarjetas para que las operadoras del área de verificación hagan su parte. Los Heat ribbon runners son los primeros en felicitar al ganador de cada competencia. Si gusta trabajar en la sombra las personas que verifican los resultados es su trabajo, o puede ayudar a poner los sticker ganadores en los ribbons

También se necesitan muchas personas para organizar a los niños en el área de clerk of course. Algunos trabajos requieren entrenamiento en la liga de natación. Si quiere ser un official, starter, o referee asegúrese de registrarse para entrenarse antes de la temporada.

Donde decida ayudar, es importante que se tome un tiempo para ir a ver a su hijo competir!! Todos entendemos que para eso son las competencias. Es fácil registrarse para los trabajos, simplemente vaya a la página web, haga click en ella competencia correspondiente, haga click en "sign up for jobs." Por favor vea antes de la competencia que todos los puestos estén cubiertos, necesitamos que la gente esté en sus puestos 10 minutos antes de que comience su turno así sabemos que todas las posiciones están cubiertas. Los voluntarios tienen que quedarse por todo el turno, si no puedes por favor asegúrese que de que alguien cubra por usted. Tratamos siempre de tener una persona flotando para cubrir por momentos. Gracias adelantadas por su ayuda para este y los próximos sábados.

## **Concessions**

Time Trials es una competencia local lo que significa que necesitamos donaciones para esta semana, como es nuestra primera competencia estamos bajos en todo. Las cosas que necesitamos mas son: gaseosas en lata (Coke, Diet Coke, Pepsi, Diet Pepsi, Sprite, Dr. Pepper), 20 oz. Gatorade (Fruit Punch, Cool Blue, Lemon-Lime), Agua embotellada (No sports tops). Si tenemos estos productos basicos, ayuda a acortar las lineas y la confusion en concessions. Las donaciones pueden traer cualquier noche durante practicas o el viernes por la noche cuando nos estemos preparando para las competencias locales. Tambien necesitamos donaciones de comida fresca como ensalada de fruta y de pasta. Tambien aceptamos otras donaciones como de Duck Fondue para el desayuno, casseroles y empanadas. Estas donaciones tienen que traerlas el dia de la competencia el sabado por la mañana. Ayuda a que dejen saber a Kate Larson (encargada de concessions) lo que esta planeando traer.

## **Ducklings**

La practica de los Ducklings comienza esta semana. Las practicas de la primera sesion sera los lunes, martes y jueves del 6 de junio al 16 de junio de 7:15 and 8:05. La segunda session sera del 20 de junio all 8 de julio en el mismo horario y la tercera session sera del 13 de julio al 30 de julio. Este año esperamos ofrecer sesiones por la mañana para los ducklings los lunes y jueves de 7:40 a 8:30 del 22 de junio al 2 de julio (1ra sesion), del 6 a 16 de julio (2da sesion) y del 11 al 28 de julio ( 3ra sesion), las practicas de la mañana dependen de si se registran al menos 8 y no mas de 10 nadadores por sesion. Recuerde que el pago por los ducklings cubre por cualquier 3 sesiones. Si desea tomar mas sesiones el costo es de \$50 por sesion adicional. Puede encontrar mayor informacion del programa de Ducklings en el enlace de documentos en la pagina del equipo [BLST website](#).

## **Manual De BLST 2016**

Si busca informacion detallada de las practicas, reglas de seguridad, polizas del equipo y todo en solo lugar, vea el manual actualizado. Puede encontrarlo en la pagina web del equipo haciendo click en la pestaña de FAQs en [BLST Website](#).

## **Informacion y cancelaciones**

Tomese un tiempo para ingresar a la pagina del equipo y confirmar su correo electronico y telefono celular. Nosotros usamos esta informacion para mandar notificaciones y avisar si hay cancelacion de practica por mal tiempo. Tambien puede ver esta informacion en Facebook. Asuma que la practica se hara si no hay informacion que diga lo contrario por mensaje de texto , correo electronico. Con las tormentas de verano a veces e necesario cancelar las practicas a pesar de que hayan empezado, en el medio o antes de la segunda hora. Actualice su informacion de contacto para recibir los mensajes a tiempo.

## **Nuevos carteles de Records**

Cuando vengam a practica mañana, vean nuestros nuevos carteles de records!! Tenemos 3 nuevos carteles, uno para varones, mujeres y relay, con los nombres de los nadadores que tienen los records en la larga historia del equipo. Si nadan rapido podriamos aumentar nuevos records a esa lista desoues de esta temporada!!

## **Reuniones despues de las competencias**

Estamos buscando sugerencias!!, El equipo tiene como tradicion reunirse despues de cada competencia para comer y socializer y poara entregar los ribbons que los nadadores han Ganado. Antes soliamos reunirnos en Big Joe's Pizza, pero desde que cerraron estuvimos teniendo problemas para encontrar un nuevo lugar. Si tiene alguna idea de un lugar en el que podamos reunirnos, dejenos saber. Hable con un o de nosotros durante la practica y podriamos empezar una nueva tradicion.