



# Goshen Rays

¡Boletín mensual de enero! ¡Feliz Año Nuevo 2025!

Recordatorios: ¡Nadadores, por favor, asegúrense de tener sus googles, botella de agua y gorra para nadar! ¡No CORRER! Por favor, camine y llegue a tiempo, si llega tarde o no puede llegar a la práctica, por favor publique en la aplicación Sports You o envíe un mensaje a uno de los entrenadores. Si su hijo está enfermo, por favor, manténgalo en casa, lo extrañaremos, pero queremos que esté sano mientras esté aquí, ¡gracias!

Anuncios: ¡Nuestro equipo ha sido invitado a ser los invitados de honor en la última reunión en casa de Goshen High School el 21 de enero! Ven y únete a todos nosotros para animar a nuestro equipo de secundaria, la mayoría de los cuales son nadadores actuales o anteriores de GSI/Rays. También habrá una oportunidad para que nuestros nadadores se ofrezcan como temporizadores, corredores y más. Debido a la reunión en casa, no habrá práctica. Enviaremos más detalles y recordatorios en las próximas semanas.

También, por favor, padres, revisen dos veces sus membresías de natación en EE. UU. Es un nuevo año y algunos de ellos han caducado. Su hijo no puede nadar en la práctica o reuniones hasta que se hayan renovado.

Entrenador Trevor - Entrenador de secundaria Carolina - Entrenador de oro Liz - Plata

## Natación A-thon

16 de enero de 6 p. m. a 8 p. m.

Este es el momento de asegurarte de pedirle a tu familia y amigos que te ayuden a patrocinarte. Pueden comprometerse por vuelta (1 \$ por vuelta, una longitud de la piscina) o pueden hacer una donación fija para el evento. Todas las promesas y donaciones vencen el 30 de enero. Los nadadores deben tener 1 promesa para participar en el maratón de natación. Tenemos un objetivo de 100 \$ por nadador y se otorgarán premios por la recaudación de fondos y las vueltas nadadas. **NECESITAMOS VOLUNTARIOS** - por favor, ayude a registrar los nados y también actualmente tenemos un registro en la aplicación Sports You para comida, por favor vaya y regístrese y ayude!



**NO PRÁCTICA 9 DE ENERO**

**NO HAY PRÁCTICA, DEBIDO A QUE GOSHEN TIENE UNA REUNIÓN DE NATACIÓN EN CASA.**



**SÍ práctica 20 de enero**

Todavía TENDREMOS práctica normal en Martin Luther King Jr. Día



**NO HAY PRÁCTICA EL 21 DE ENERO**

**NO HAY PRÁCTICA, DEBIDO A QUE GOSHEN TIENE UNA REUNIÓN DE NATACIÓN EN CASA.**



Próxima reunión

Para los asistentes, del 4-5 de enero en Huntington, IN.



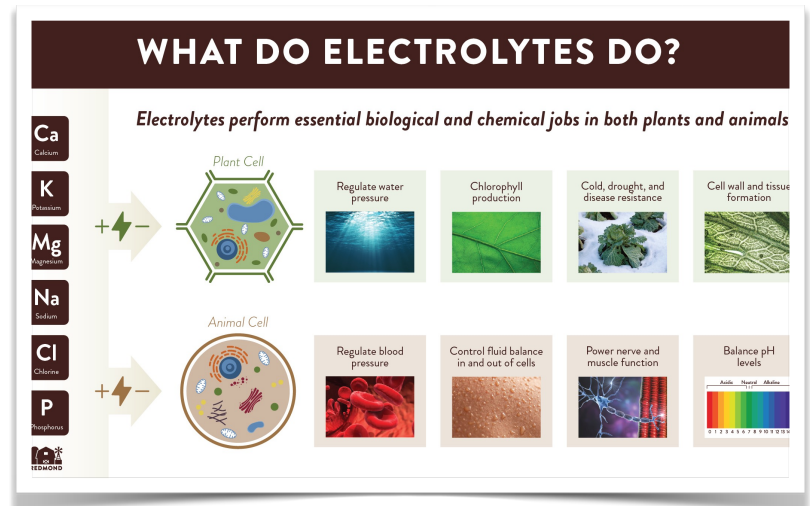
**Inscripción abierta para la reunión del 25 al 26 de enero en Concord. Por favor, vaya a comprometer a su nadador. La fecha límite es el 17 de enero**



**Pensando en el futuro**  
La reunión del 15 y 16 de febrero también será en Concord. Se publicará en Sports You APP cuando el registro esté abierto

## ¿Por qué es importante la hidratación?

Una hidratación adecuada es esencial para una buena salud y una energía óptima durante todo el año y más específicamente durante el ejercicio y durante la calurosa temporada de verano. El cuerpo humano necesita agua para mantener las funciones corporales normales, como la temperatura corporal y la eliminación de toxinas. Sin embargo, muchas veces ni siquiera sabemos que ya estamos en un estado de deshidratación hasta que ocurren síntomas incómodos como sed extrema, fatiga, mareos, dolores de cabeza y estreñimiento, solo por nombrar algunos. Es importante beber antes de sentir sed y mantener el hábito de beber agua durante todo el día para mejorar la salud.



## Electrolitos y por qué los usamos mientras hacemos ejercicio.

Los nadadores necesitan electrolitos mientras nadan porque, a pesar de que están en el agua, todavía sudan y pierden electrolitos a través de la transpiración, lo que puede provocar calambres musculares, fatiga y deterioro del rendimiento si no se reponen; electrolitos. Los electrolitos son esenciales para la contracción y relajación muscular, previniendo calambres durante la natación, así como la función nerviosa adecuada.

- ¡Nadadores, su objetivo este mes es mantenerse hidratados!
- ¡Para hacer una bebida electrolítica casera, mezcle todos los ingredientes y disfrute! O haga un lote doble o triple para los próximos 3 días en la nevera.
- 2 tazas de agua de coco
- Jugo de limón o lima
- 1 cucharada de miel cruda o jarabe de arce
- 1/2 cucharadita de sal
- ¡Almacene en la nevera y disfrute hasta 3 días!

