Época Balnear 2019 | 2020

Piscina Municipal coberta

Natação para a Comunidade

GUIA DO UTILIZADOR

Câmara Municipal
de Arraiolos

1. DIAS DE FUNCIONAMENTO

- O projecto de natação para comunidade, funcionará de 30 de setembro a 12 de Junho 2020, de acordo com o seguinte mapa de aulas.

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA	
		08H00	AP ADULTO+RL		
		18H00	AP1+RL	18H00	BÉBÉS
18H30	AMA+RL	18H45	AP2+RL	18H45	AP1+RL
19H30	NAVA+RL	19H30	AQUAFITNESS	19H30	NAVA+RL
20H15	AQUAFITNESS	20H15	AP ADULTO+RL	20H15	AQUAFITNESS

QUINTA		SEXTA	
08H00	AP ADULTO+RL		
18H00	AP1+RL	18H00	AMA+RL
18H45	AP2+RL	19H00	AP2+RL
19H30	AQUAFITNESS	19H45	NAVA
20H15	AP ADULTO+RL		

Por motivo de feriados ou festividades a Piscina Municipal encerra nos seguintes dias:

2019	**1 novembro** (feriado) **23 dez. a 3 jan.** (Natal)
2020	**24 e 25** fevereiro (Carnaval) **10 a 13 abril** (Páscoa) **1 maio | 21 maio | 10 e 11 junho** (feriado)

2. OFERTA PEDAGÓGICA

Natação para Bebés **(Bebés)**	Aula direcionada para crianças dos 18 aos 36 meses de idade com o objetivo de promover a confiança no meio aquático. A criança tem de ser acompanhada por um adulto que esteja à vontade no meio aquático.
Adaptação ao Meio Aquático **(AMA)**	Aula direcionada para crianças, com o objetivo de promover a confiança no meio aquático, desenvolvendo um conjunto de competências base essenciais para o inicio da aprendizagem das técnicas de natação.
Aprendizagem Crianças **(AP1 e 2)**	Aula direcionada para crianças, com o objetivo de promover o processo de ensino-aprendizagem das técnicas alternadas e simultâneas de natação pura desportiva e das respetivas partidas e viragens.
Natação Avançada **(NAVA)**	Aula direcionada para crianças e jovens com o objetivo de aperfeiçoamento das técnicas alternadas e simultâneas de natação pura desportiva e das respetivas partidas e viragens.
Aprendizagem Adultos **(AP ADULTO)**	Aula direcionada para adultos que pretendam familiarizar-se com o meio aquático, desenvolvendo as capacidades que lhe permitam estar em segurança e de forma mais autónoma no meio aquático. Assim como, melhorar ou manter a condição física através da prática de natação pura desportiva.
Aquafitness **(AFIT)**	Aula de grupo, que compreende a combinação de exercícios aeróbios e de força, ao ritmo da música com o objetivo de melhorar a aptidão físico-motora do aluno, nomeadamente a capacidade cardio-respiratória, força, coordenação, flexibilidade e mobilidade funcional. Aula direcionada para utentes a partir dos 14 anos de idade
Regime Livre **(RL)**	Prática de natação pura desportiva, sem acompanhamento técnico, direcionada a partir dos 14 anos. Os utentes terão como pré-requisito, "saber nadar" corretamente, em segurança e autonomia.

3. INSCRIÇÕES

- Os interessados poderão proceder a uma pré-inscrição via on-line, no site (www.cm-arraiolos.pt) ou directamente no balcão de atendimento na Câmara Municipal de Arraiolos (2ª a 6ª feira das 9.00h às 17.00h). Após inicio da época balnear a inscrição poderá ainda ser efetuada na piscina municipal coberta (2ª a 6ªfeira, das 18:00h às 20.00h)
- A admissão de inscrição estará condicionada ao número de vagas existentes e aprovação do técnico responsável. A ocupação das vagas é feita tendo em consideração a ordem de inscrição, dando-se prioridade aos residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos.
- **A confirmação da inscrição** é efetuada, via e-mail ou telefone, pelo técnico responsável.

4. PAGAMENTOS

- A mensalidade será cobrada no final do mês, tendo o utente a possibilidade de efetuar o pagamentos na tesouraria da Câmara Municipal de Arraiolos ou por referência multibanco.
- O valor da mensalidade é cobrado de acordo com tabela de preços em vigor para época desportiva 2019/2020, sendo a fatura entregue via e-mail ou correio (conforme a escolha do utilizador). Em virtude, de estar previsto alguns dias de encerramento da piscina municipal, as mensalidades de dezembro e junho, serão alvo de uma redução no valor de 50%.
- No caso de não participação nas aulas ou não utilização da piscina, sem qualquer aviso prévio de desistência ou de justificação de ausência comprovada com atestado médico, será efetuada a respetiva cobrança de mensalidade. No caso de apresentação de atestado médico será efetuada uma redução na mensalidade no valor de 30%.
- Caso se verifque irregularidade quanto ao pagamento, o utilizador poderá ter como consequência a inibição de continuidade na aulas/utilização da piscina.
- O pagamento das utilizações e aulas pontuais, terão que ser efetuados, no momento de utilização, na piscina municipal coberta;
- De forma a beneficiar dos descontos previstos na tabela de preços, o participante terá que entregar o respetivo comprovativo.

5. ASSIDUIDADE & COMPENSAÇÕES

- Não haverá lugar a compensação das aulas/utilizações perdidas, à exceção dos trabalhadores por turnos, que com a sua situação devidamente comprovada, terão possibilidade de compensar após aprovação/articulação com técnico responsável.
- O utente que se ausente por dois meses consecutivos, mesmo que respeitando os compromisso relativos ao pagamento da mensalidade, fica com inscrição sem efeito, ficando a vaga liberta para outro utente em lista de espera.

6.SEGURO

- Todos os utilizadores estão salvaguardados com seguro de acidentes pessoais.

7.EQUIPAMENTO

- Para a prática das atividades aquáticas, os utilizadores devem levar obrigatoriamente: chinelos (próprios para o efeito), touca e fato de banho adequado à prática de natação.
- O uso de óculos, roupão e /ou toalha é facultativo;

8. ANTES ENTRAR NA PISCINA...

- O acesso aos balneários é restrito aos utentes da piscina, salvo quando se trata de crianças até aos 9 anos de idade (inclusive), onde se justifica o acompanhamento de um adulto.
- Não é permitida a utilização dos balneários por pessoas do género oposto, com exceção das crianças até aos 7 anos de idade.
- A utilização dos balneários deverá ser feita no máximo com 10 minutos de antecedência e até 15 minutos após término das atividades.
- Não é permitido comer, nem beber na zona dos balneários.
- Os utilizadores não poderão entrar no cais da piscina sem que o respetivo professor/vigilante esteja presente.
- O acesso ao cais da piscina é condicionado ao uso obrigatório de chinelos, touca e fato de banho, com excepção do pessoal devidamente autorizado ou de serviço quando estritamente necessário.
- Reserva-se à Câmara Municipal de Arraiolos, o direito de admissão ao acesso à piscina, sempre que considerar que o utilizador não oferece condições de higiene, apresente indícios de embriaguez ou que, pelas suas atitudes ofendam a moral pública.

9. DUCHE

- Todos os utilizadores tem que obrigatoriamente tomar duche na nave da piscina, antes de entrar na água.

10. NA PISCINA ...

- Não é permitida a entrada na água a utentes com feridas cutâneas, mesmo que protegidas com pensos, ligaduras ou adesivos.
- A utilização de materiais didáticos requer a autorização do responsável técnico.
- É proibido urinar, cuspir ou assoar-se na água e pavimentos da piscina.
- É proibido projetar água propositadamente para o exterior do plano de água.
- A utilização em situação de regime livre é condicionada ao máximo de 3 utilizadores por pista.

- É proibido correr no cais da piscina ou apresentar comportamentos que coloquem em risco a integridade física do próprio ou de outros utilizadores.
- Não é permitido recolher imagens sem autorização prévia;
- É proibido comer, ou levar pastilhas e rebuçados para o cais da piscina ou para a água.
- Tendo em consideração a variedade de atividades e a manutenção das condições higiénico-sanitárias, a temperatura da água será mantida entre os 28° e os 30°C.

11. RECOMENDAÇÕES

- Antes de iniciar a prática desportiva, os utentes devem ter em consideração a ingestão de comida evitando a ingestão de alimentos ou bebidas lácteas e respeitar as horas de digestão.
- Durante a prática desportiva deverá ingerir água.
- Não utilizar objetos (fios, relógios, brincos, pulseiras, e outros) que comprometam a sua segurança e dos outros.
- Consulte o seu médico antes de iniciar a prática desportiva;

12. COMUNICAÇÕES | INFORMAÇÕES

- A Câmara Municipal de Arraiolos divulgará informação junto dos utilizadores, através da afixação de informação escrita no placar da piscina, através de e-mail ou via telefone, caso se justifique.
- Todos os utilizadores poderão obter informações, através do contacto telefónico do Serviço de Desporto (935 656 925), via e-mail para (geral@cm-arraiolos.pt) ou via balcão de atendimento na Câmara Municipal de Arraiolos (2ª a 6ª feira das 9.00h às 17.00h) ou na piscina municipal coberta (2ª a 6ªfeira, das 18:00h às 20.00h);
- Os utilizadores poderão ainda recorrer ao atendimento da técnica responsável a decorrer á segunda feira das 17H30 ás 18H15 na Manizola.
- Cabe ao utilizador reportar qualquer falta ou irregularidade que encontre no decorrer das atividades na piscina coberta, tal como fazer sugestões para o melhoramento do seu funcionamento, preenchendo um formulário próprio para o efeito, solicitando-o à funcionária de serviço na receção da piscina coberta.