

ÉPOCA BALNEAR
2021-2022

PISCINA COBERTA MUNICIPAL

NATAÇÃO PARA A COMUNIDADE

(A PARTIR DOS 18 MESES)

Guia do Utilizador



CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIÓLOS

Oferta de Aulas

Regime livre (RL)	Natação pura, sem acompanhamento técnico, com pré-requisito ser autônomo no meio aquático, destinadas a maiores de 14 anos.
Aprendizagem adultos (AP Adulto)	Aula direcionada a maiores de 18 anos com objetivo de melhorar a condição física através da natação pura ou ficar mais à vontade no meio aquático, ganhando bases a nível da respiração, equilíbrio e propulsão.
Aquafitness	Aula em grupo, destinada a maiores de 14 anos, onde serão executados exercícios em meio aquático ao som da música, melhorando a condição física.
Natação para bebés (N. Bebés)	Atividades aquáticas desenvolvidas para crianças dos 18 aos 36 meses, com objetivo de promover o tempo de interação e convívio entre pais e filhos, criando oportunidades de desenvolver a motricidade grossa e fina através de diversos desafios psicomotores em meio aquático. Aulas de 30 minutos.
Adaptação ao meio aquático crianças (AMA)	Atividades aquáticas desenvolvidas para crianças a partir dos 3 anos, com o objetivo de promover a criação de autonomia no meio aquático através de bases (equilíbrio, respiração, propulsão e manipulação), que permitam posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas. Destinada a crianças dos 3 aos 5 anos.
Aprendizagem crianças (AP1/AP2/AP3)	Atividades aquáticas desenvolvidas para crianças a partir dos 6 anos, com o objetivo de desenvolver as suas habilidades aquáticas mais complexas e específicas de natação relacionadas com as técnicas de nado, respetivas partidas e viragens, progredindo de uma forma mais elementar para uma forma mais complexa. AP1: Destinada a crianças dos 6 aos 7 anos; AP2: Destinada a crianças dos 8 aos 9 anos; AP3: Destinada a crianças dos 10 aos 12 anos;
Natação avançada (NAVA)	Treino da aptidão física e aperfeiçoamento das técnicas de nado, tornando as crianças e jovens mais aptos em situações no meio aquático. Destinado a crianças e jovens a partir dos 12 anos.
Calendarização: Início das aulas: 11 de Outubro de 2021 (Segunda-feira) Termo das aulas: 01 de Julho de 2022 (Sexta-feira)	
Interrupções: 1 de Novembro (feriado) 1 e 8 de Dezembro (feriados) De 20 a 24 de Dezembro (interrupção do natal) 15 e 25 de Abril (feriados) 26 de Maio (feriado) 10 e 16 de Junho (feriados)	

Inscrições

- As inscrições deverão ser realizadas na página on-line da Câmara (www.cm-arraiolos.pt) ou obter ajuda contactando para o telemóvel do serviço de desporto (935656925) e recorrendo ao e-mail geral@cm-arraiolos.pt para obter alguma informação;
- As inscrições ficam sujeitas a aprovação técnica, tendo em conta a forma mais adequada para o utilizador e enquadrada de trabalho;
- Após tratamento de dados, o inscrito recebe a confirmação da inscrição (pelo método seleccionado no ato da inscrição de qual o meio pretendido para ser notificado – telefone e e-mail);
- As inscrições estão condicionadas ao número de vagas existentes e aprovação do técnico responsável e respeitam a seguinte prioridade:
 - 1º. Antigos alunos residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos;
 - 2º. Residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos
 - 3º. Antigos alunos não residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos;
 - 4º. Não residentes e/ou naturais no concelho de Arraiolos;
- Os utilizadores podem inscrever-se 2x/semana, no entanto só irão usufruir após a ocupação dos interessados em 1x/semana, no caso de haver vagas os interessados são informados;
- No caso de ser excedido o número de vagas, os utilizadores interessados, ficarão a aguardar numa lista de espera por ordem de inscrição, sendo contactados assim que tenham vaga;
- Não serão permitidas utilizações pontuais em qualquer uma das modalidades, pois ao deixarmos vagas abertas para estas situações temos de reduzir as vagas para os utilizadores regulares e já temos limitação na ocupação da piscina;

Pagamentos e Assiduidade

- Os pagamentos deverão ser realizados preferencialmente por multibanco através da referência descrita na fatura (apenas até à data limite) ou na tesouraria da Câmara (obrigatoriamente se exceder a data limite);
- Os pagamentos deverão ser efetuados até ao final do mês seguinte;
- Os inscritos deverão regularizar a situação de dívida até ao início das aulas, caso contrário perdem a vaga só podendo retomar as aulas após regularização de dívida e nova inscrição (sujeito a lista de espera);
- A fatura é emitida até ao dia 8 do mês seguinte. A receção dessas faturas poderá ser por e-mail ou correio. Caso o utilizador não receba a fatura por um dos meios descritos, deverá entrar em contacto com os serviços, tentando assim não ficar sujeito a juros de demora;
- Em caso de ausência por motivos de saúde, o utilizador deverá informar os serviços anexando o atestado médico, de forma a beneficiar de uma redução de 30% no pagamento da respetiva mensalidade em caso de ter registo de pelo menos uma presença, ou isenção de pagamento no caso de não ter sido registada nenhuma presença;

- Só beneficiarão dos descontos associados quando as situações devidamente comprovadas;
- Caso não obtenha registo de qualquer presença e informe os serviços da impossibilidade de frequentar as aulas, ser-lhe-á cobrada a respetiva mensalidade continuando inscrito;
- No caso de desistência, o utilizador deverá informar os serviços atempadamente, sob pena de ser faturada a respetiva mensalidade;
- Caso não obtenha registo de qualquer presença e não informe os serviços da impossibilidade de frequentar as aulas, perde o direito à vaga e fica sujeito a nova inscrição;
- Caso o utilizador inscrito se ausente por um período superior a 1 mês perde o direito à vaga e fica sujeito a nova inscrição;

Compensações

-Os utilizadores não poderão compensar aulas à exceção de trabalhadores por turnos quando comprovado devidamente, através do preenchimento de um modelo disponibilizado pelos serviços e aprovação do técnico responsável.

Normas de Funcionamento

- Os chuveiros dos balneários estão desativados pelo que não são autorizados banhos. Os duches pré e pós aula deverão ser feitos no chuveiro do interior da nave;
- Para a prática de atividades aquáticas, os utilizadores devem levar obrigatoriamente chinelos (próprios para o efeito), touca, fato-de-banho (adequado à prática de natação), toalha/roupão, sendo que o uso de óculos de natação é facultativo;
- Não é autorizado qualquer tipo de empréstimo de equipamento de natação (toca, óculos, fato de banho);
- Todo o material de apoio (pranchas, rolos e pull-buoys, só poderão ser utilizados mediante autorização do técnico responsável pois necessitam de desinfeção após cada utilização);
- O acesso à receção/vestiários/sanitários e plano de água é restrito aos utentes da piscina e funcionários da piscina à exceção dos acompanhantes das crianças até aos 7 anos de idade que poderão utilizar os vestiários para prestar auxílio aos utilizadores/ crianças;
- Não é permitida a utilização dos vestiários por pessoas do género oposto, com exceção das crianças até aos 7 anos de idade;
- Não é permitida a permanência na sala de espera por acompanhantes dos utilizadores;
- Os utilizadores deverão chegar com 15 minutos de antecedência do horário de aula e ausentarem-se do espaço com a maior brevidade possível, de forma a dar tempo para desinfeção do espaço e ocupação do mesmo por outros utilizadores;
- Cada utilizador deverá fazer por cumprir o horário de chegada, aula e saída do espaço, de forma a não perturbar o normal funcionamento do serviço, sob pena de não poder fazer aula;

- Os utilizadores não poderão entrar no cais da piscina sem o respetivo professor/ vigilante esteja presente;
- O acesso ao cais da piscina é condicionado ao uso obrigatório de chinelos, touca, fato-de-banho, com exceção do pessoal devidamente autorizado ou de serviço quando estritamente necessário;
- Não é permitida a entrada na água a utentes com feridas cutâneas, mesmo que protegidas com pensos, ligaduras ou adesivos;
- É proibido recolher imagens sem autorização prévia;

Seguro:

Todos os utilizadores estão salvaguardados com seguro de acidentes pessoais.

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;

Informação – Temperatura da água e análises de controlo da qualidade da água:

Tendo em consideração a variedade de atividades e a manutenção das condições higiénico-sanitárias, a temperatura da água será mantida entre os 28º e os 30ºC. Os valores deverão ser registados no início das aulas.

Os resultados das análises de controlo da qualidade da água, realizadas pela ARSAentejo e outra empresa certificada para o efeito, serão afixados no placar de informações na piscina coberta. Os valores da temperatura da água e pH serão afixados diariamente.

Comunicações/ Informações:

A Câmara Municipal de Arraiolos divulgará informação junto dos utilizadores, através da afixação de informação no placar da piscina coberta, através de e-mail ou via telefone, caso se justifique.

Poderão obter informações, através do contacto telefónico do serviço de desporto da Câmara Municipal de Arraiolos (935 656 925) ou via e-mail para (geral@cmarraiolos.pt). 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.

HORÁRIO DA ESCOLA DE NATAÇÃO - ÉPOCA 2021-2022

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08:00 08:15					
08:15 08:30		RL		RL	
08:30 08:45					
17:30 17:45					
17:45 18:00			N. Bebés	AP1+RL	
18:00 18:15	AP1+RL				AMA+RL
18:15 18:30		AMA+RL	AP1+RL		
18:30 18:45				AP2+RL	
18:45 19:00	AP3+RL				AP2+RL
19:00 19:15		AP2+RL	AP3+RL		
19:15 19:30				AP3+RL	
19:30 19:45	NAVA				NAVA
19:45 20:00		Aquafitness	Aquafitness	AP Adultos Manutenção + RL	
20:00 20:15					
20:15 20:30	Aquafitness	AP Adultos Manutenção + RL			
20:30 20:45					
20:45 21:00					