



CURSOS DE NATACIÓ



Quines mesures d'higiene i seguretat aplicarem?

Donada la situació actual i de cara a maximitzar la seguretat hem implantat i aplicat un protocol intern de prevenció seguint les mesures recomanades a la Guia de Prevenció de la DMS i per La Generalitat:

- Franges horàries programades per grups d'edat. Hem establert un temps entre classes per poder realitzar la neteja i desinfecció dels espais i materials, a més d'evitar aglomeracions.
- Grups reduïts, delimitant l'espai d'ús de cara a respectar la distància de seguretat.
- Als grups dels més petits, 3 a 5 anys, on els monitors han de ser dins l'aigua, aquests aniran equipats amb EPI's de protecció.
- La mascareta és d'ús obligatori, en els desplaçaments i als vestidors, pels nens i nenes a partir dels 6 anys. Se la poden treure just abans de que siguin recollits pel seu monitor.
- El material serà d'ús individual, desinfectant-lo després de cada classe.

Recomanacions per un ambient idoni i de seguretat per a la pràctica de l'activitat:

- **Utilitza exclusivament els vestidors assignats**, aquests es netejaran i desinfectaran després de cada ús. No es pot ocupar cap més espai per canviar als nens i nenes. **encara que el pares siguin socis. Situa't a la senyalització dels bancs** per a respectar la distància de seguretat.
- **Obligatori ulleres de natació, casquet de bany, xancles i banyador.**
- De cara a agilitzar l'estada als vestidors i evitar el contacte amb altres usuaris, **et recomanem dutxis als petits a casa.**
- **Un acompanyant per alumne** per accedir a les instal·lacions. Els nens i nenes que es puguin canviar sols, **preferiblement han d'entrar al vestidor sense acompanyant.**
- El nadons han de portar **bolquers aquàtics**. Durant la sessió és precis l'acompanyament d'un adult.

-
- i Dirigit per J.Martinez amb més de 18 anys d'experiència. Professora i Entrenadora de Natació, guanyadora de campionats de Catalunya de Natació i d'Espanya de Triatló.
 - i Caldrà portar casquet, xancletes i banyador. Pels nadons bolquers aquàtics.
 - i De l'1 de Setembre al 31 de Juliol.



CURSOS DE NATACIÓ



INICI	FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISABTE
9:15	10:00		ADULTS		ADULTS		
10:45	11:30						3 a 5 ANYS
11:30	12:15						ADAPTACIÓ
12:15	13:00						6 a 8 ANYS
12:15	13:00						9 a 14 ANYS
18:00	18:45	ADAPTACIÓ	ADAPTACIÓ	ADAPTACIÓ	ADAPTACIÓ		
18:00	18:45	3 a 4 ANYS	3 a 4 ANYS	3 a 4 ANYS	3 a 4 ANYS		
18:00	18:45	5 a 6 ANYS	5 a 6 ANYS	5 a 6 ANYS	5 a 6 ANYS		
18:45	19:30	5 a 6 ANYS	5 a 6 ANYS	5 a 6 ANYS	5 a 6 ANYS		
18:45	19:30	7 a 9 ANYS	7 a 9 ANYS	7 a 9 ANYS	7 a 9 ANYS		
18:45	19:30	9 a 14 ANYS	9 a 14 ANYS	9 a 14 ANYS	9 a 14 ANYS		
19:00	19:45					ADAPTACIÓ	

Les nostres piscines estan tractades amb electròlisi salina, una petita concentració de sal a l'aigua que respecta la salut i minimitza l'olor a clor (cloromines).

NADONS-ADAPTACIÓ (4 a 36 mesos):

Començarà a descobrir el medi aquàtic i a experimentar respostes motrius bàsiques enfortint el seu sistema cardio respiratori i millorant l'immunològic. La teva companyia farà que estigui relaxat i segur! És el primer pas per aprendre a nedar!

INFANTILS (3 a 5 anys):

Treballarem sobre les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, equilibris, girs...) adaptant-les a uns propòsits específics (flotació, respiració...). Potenciarem el rol afectiu entre el tècnic i el teu fill@ per aconseguir la confiança i que el seu aprenentatge sigui lúdic i divertit. Eliminem bombolles i managuets que limiten la mobilitat a l'aigua i incorporem d'altres que donen una percepció real de la flotabilitat, gràcies a la ratio reduïda de nens.

INFANTILS (6 a 8 anys):

El teu fill@ tindrà un bon domini corporal i motriu dins l'aigua. És el moment de treballar la coordinació bàsica de moviments per a preparar-lo a l'aprenentatge dels diferents estils (crol, esquena i braça).

INFANTILS (9 a 14 anys):

Es treballarà la tècnica d'estils (crol, esquena, braça i papallona) amb nous reptes i objectius. Activitats com el waterpolo i relleus faran que els joves nadadors s'ho passin a tope!

ADULTS:

Els cursos estan integrats per persones amb diferents objectius. Les classes estan adaptades als interessos individuals (assegurar l'autonomia en el mitjà aquàtic, afavorir el funcionament cardio-respiratori, millora i acondicionament físic, tècnica d'estils i perfeccionament...).