

DOSSIER

PROGRAMA ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS

Curs 2020-2021

QUÈ?

A partir del mes d'octubre de 2020 es duran a terme a la **PISCINA MUNICIPAL DE ROSES** els programes d'activitat aquàtica per a nadons del curs 2020-2021, estructurats en períodes trimestrals i adreçats a nens i nenes de 6 a 36 mesos.

PER QUÈ?

Actualment existeixen diverses tendències i metodologies, dins l'activitat aquàtica per a nadons. El programa que s'ofereix des de la Piscina Municipal de Roses es pot explicar a través dels tres objectius generals que presenta l'activitat:

1. Proporcionar al nadó tot un conjunt de vivències en el medi aquàtic que contribueixin en el seu desenvolupament i que complementin les experiències de caràcter "terrestre". Es pretén afavorir el procés evolutiu del nadó. **Àmbit psicomotriu.**
2. Gaudir de l'aigua i a l'aigua per assolir una bona familiarització. **Àmbit recreatiu.**
3. Crear un clima afectiu potenciant el vincle de la mare o del pare amb el nadó i les relacions amb els altres nens i nenes. **Àmbit social i afectiu.**

A aquestes grans finalitats s'hi arriba mitjançant d'altres de més concretes, que les podreu experimentar en les diferents sessions. Per exemple:

- Aconseguir diferents tipus d'entrada a l'aigua.
- Acostumar-se al contacte de l'aigua amb la cara, el cap, els ulls...
- Manipular diferents tipus d'objectes.
- Experimentar diferents tipus de desplaçaments sobre materials diferents.
- Experimentar el major nombre de sensacions a través de llançaments, recepcions...
- Experimentar diferents tipus de salts.
- Experimentar canvis posturals mitjançant la realització de jocs adequats.
- Descobrir la flotabilitat.
- Descobrir les diferents vies i formes de respiració.
- Experimentar a través del joc les diferents parts del cos.
- Experimentar el joc com a objecte de relació grupal.
- Compartir el material amb els companys.
- Participar en les activitats de grup, tant dirigides com espontànies.
- Participar en les activitats que potencïïn la relació entre nens, pares i educadors...

Cal remarcar que el programa en qüestió no respon a les característiques d'un curs precoç de natació utilitària, és a dir, **no pretén que els nadons aprenguin a nedar**, encara que de forma indirecta sí que ho facilita.

Es pot afirmar que de les diverses tendències que existeixen dins l'activitat aquàtica per a nadons, la nostra es defineix com una **proposta educativa, lúdica i afectiva que parteix del respecte al nadó i de la recerca de situacions agradables.**

COM?

L'aspecte principal al llarg de les sessions serà el **ritme personal d'aprenentatge**, que estarà per sobre dels objectius plantejats. Caldrà evitar les comparacions amb els altres, ja que els nadons no segueixen uns patrons estereotipats i per tant a la mateixa edat no tots són capaços de resoldre accions d'igual dificultat.

Les tasques a realitzar durant la sessió es presentaran en forma de proposta, no d'exercici obligatori. Pot passar que un nadó no vulgui participar en una determinada activitat. Cal entendre aquest fet dins la normalitat i evitar la sensació de fracàs. Cal revisar els motius de la no acceptació, buscar alternatives on el nadó se senti a gust a l'aigua i tenir molt en compte que **mai es forçarà al nadó** (sempre s'ha de respectar el seu ritme d'aprenentatge).

El programa es desenvoluparà gràcies a l'actuació conjunta dels pares i dels educadors.

El paper dels pares. Les seves funcions principals seran les següents:

1. Aconseguir un bon clima afectiu: rialles, carícies, paraules agradables, respectar la visió mare o pare – fill...
2. Donar seguretat, confiança, al nadó, que serà el factor que possibiliti l'exploració progressiva del medi per part del nen o la nena. Cal trobar l'equilibri just entre la despreocupació i la sobreprotecció de l'infant: cal tenir-los vigilats i controlats en tot moment però permetent el descobriment del medi.
3. Tenir actituds positives, evitant sensacions de patiment. Cal gaudir de l'aigua en companyia del nen o la nena. Si aquesta condició no es compleix i els pares es mostren nerviosos, tot aquest ambient negatiu es transmetrà al fill (pare nerviós = fill nerviós).
4. Estar concentrats en les explicacions de les educadores i en el desenvolupament de la sessió.

Cal tenir en compte que **la participació activa dels pares al llarg del programa és fonamental** per poder transmetre els diferents continguts del curs.

En aquest apartat cal dir que hi ha metodologies que prefereixen la participació d'un sol pare (habitualment la mare) i altres que s'estimen més treballar sense pares. **Nosaltres, a priori, plantegem l'activitat amb els pares, i si poden venir tots dos, millor. Ara bé, amb la situació actual (COVID19) i les restriccions d'aforament que tenim, la participació familiar queda reduïda a un sol membre, sigui el pare o la mare.** Evidentment, si un dia no pot venir ni la mare ni el pare, el nadó pot participar a l'activitat amb un altre acompanyant (només un). Cal recalcar que el més adient per al desenvolupament del programa és que l'assistència del pare o de la mare sigui continuada (sempre sigui la mateixa persona referent, com a situació òptima). **Els germans o altres familiars menors d'edat no es consideren acompanyants** i, per tant, només podran accedir a la piscina en la modalitat del bany lliure, respectant els espais

de les activitats dirigides i sempre que vagin acompanyats d'un adult que no participi en l'activitat de nadons.

El paper dels educadors. Les seves funcions principals seran les següents:

1. Donar pautes generals al pare o la mare.
2. Informar i conscienciar en tot moment els pares (per exemple, sobre com s'agafa el nadó dins l'aigua).
3. Definir i presentar les activitats a realitzar.
4. Intervenir progressivament sobre el pare o la mare, i posteriorment també sobre el nadó.

A grans trets, **l'ordre genèric** que se seguirà en les diferents sessions serà el següent:

1. Preparació dels pares i dels nens.
2. Entrada a l'aigua del nen o la nena. Es realitzarà juntament amb el pare o la mare de forma progressiva i natural (zona de les escales).
3. Contacte amb el grup i explicació de l'objectiu de la sessió als pares.
4. Activació. Consisteix a estimular les sensacions plaenters del nen o la nena en contacte amb l'aigua.
5. Nucli. Serà on es tractaran els principals objectius de la sessió.
6. Tornada a la calma. Serà la part final d'aigua, que és més relaxada. Valoració de la classe amb els pares.
7. Preparació dels pares i dels nens.

ON?

- **Espai:** vas d'aprenentatge. La piscina poc profunda permet fer la sessió còmodament i amb una correcta subjecció del nadó. La profunditat és: 1,15 – 1,25 – 1,15 m.

- **Temperatura:** 31°C, aproximadament, uns 2°C per sobre de la temperatura habitual, per afavorir la relaxació i evitar pèrdues calor corporal.

- **Aigua:** tractament a través dels raigs ultraviolats, que possibiliten una desinfecció excel·lent, i amb una dosificació mínima de clor, tal i com exigeix la llei per donar a l'aigua el poder desinfectant. El més destacable d'aquest sistema avançat de tractament és que es tenen uns nivells de cloramines molt baixos. Cal tenir en compte que les cloramines són les causants del característic olor a clor de les piscines i les que poden generar irritacions oculars i/o cutànies si no es tenen ben controlades. Amb el nostre sistema de tractament, com dèiem, els nivells són molt baixos i, per tant, la qualitat de l'aigua és molt elevada.

- **Vestidors dels nadons:** hi haurà uns canviadors just al costat de la piscina perquè no hi hagin canvis notables de temperatura i perquè els pares puguin vestir i desvestir el nadó amb la major comoditat. Es poden utilitzar les dutxes de la zona Spa (sense fer servir sabó). Aquests canviadors seran desinfectats després de cada torn.

MITJANÇANT QUÈ?

- **Recursos materials:** joguines d'aigua, màrfegues grans d'aigua, suros, pilotes...
- **Recursos humans:** Joel Barreña o Galya Gushterova, monitors de la Piscina Municipal de Roses amb experiència i formació específica en l'àmbit de les activitats aquàtiques per a nadons.

QUAN? (CALENDARI ACTIVITATS PISCINA DE ROSES 20-21)

- **Dia de la setmana:** dissabtes
- **Inici/final 1r trimestre:** de l'1 d'octubre al 19 de desembre
- **Festius 1r trimestre:** 12 d'octubre, 8 de desembre
- **Inici/final 2n trimestre:** del 8 de gener al 27 de març
- **Festius 2n trimestre:** 12, 13 i 15 de febrer
- **Inici/final 3r trimestre:** del 6 de abril al 19 de juny
- **Festius 3r trimestre:** 1 de maig
- **Horaris:**

Dissabtes:	N1, de 9 a 9.45 h
	N2, de 10.15 a 11.00 h
	N3, d'11.30 a 12.15 h
	N4, de 12.30 a 13.15 h
- **Durada sessió:** 45 minuts. Es permet l'entrada als vestidors 10 minuts abans de l'inici
- **Freqüència setmanal:** 1
- **Renovació automàtica de plaça entre trimestres:** en cas de no voler continuar, cal omplir el document de baixa a recepció abans de l'acabament del trimestre. Tingueu en compte:
 - Si hi ha una baixa abans de l'inici de l'activitat i ja s'ha passat el rebut bancari, es podrà retornar la quota d'inscripció però caldrà fer front a les despeses de gestió que hi hagi estipulades segons les ordenances fiscals.
 - Si hi ha una baixa una vegada començada l'activitat i com a norma general, no es retornarà cap percentatge de la quota. Únicament es valoraran els casos de baixa per causa de força major com ara accident o malaltia greu, per exemple. En aquests casos, caldrà sol·licitar-ho per escrit adjuntant un justificant.

MESURES COVID19

1. Les inscripcions als cursos es podran fer en línia a través de www.piscinaroses.cat i també de forma presencial a partir de la data i horari que s'especifica en el programa. Es recomana fer-les en línia a través de la nostra web.
2. En el procés d'inscripció caldrà signar la declaració responsable pel COVID19.
3. L'accés a la instal·lació es permetrà 10 minuts abans de l'inici de l'activitat.
4. Cal netejar-se les sabates amb les catifes desinfectants a l'entrada de la instal·lació.

5. Cal netejar-se les mans amb el gel hidroalcohòlic a l'entrada de la instal·lació.
6. Cal mantenir la distància de seguretat.
7. Cal respectar l'aforament dels diferents espais de la instal·lació (vestidors, galeria d'observació...).
8. Les taquilles d'ús puntual (moneda recuperable) estan fora de servei.
9. Els assecadors de mans i cabells estan fora de servei i no es poden endollar aparells particulars.
10. La sortida de la instal·lació s'haurà de fer, com a molt tard, 15 minuts després de l'acabament de l'activitat.
11. Caldrà complir estrictament amb aquests condicionants horaris d'entrada i sortida per evitar la massificació i facilitar la neteja i l'organització de l'activitat.
12. En els cursos per a nadons només es permetrà una persona acompanyant durant l'activitat.
13. La persona acompanyant podrà fer servir els vestidors generals d'abonats.
14. La persona participant s'haurà de canviar a l'espai habilitat dins la piscina.
15. S'haurà d'entrar la bossa d'esport amb totes les seves pertinences a la piscina. El personal PMR indicarà on deixar-la. No es pot deixar cap objecte de valor als vestidors.

FAQS

A quina edat poden començar a fer un curs els nadons?

Els nens petits no poden controlar la temperatura del seu cos i necessiten, per tant, temperatures molt elevades. És al voltant dels sis mesos quan toleren més bé la temperatura dels 31°C, que és la temperatura que tindrà l'aigua de la piscina poc profunda.

Puc fer un curs amb el meu nadó si jo no sé nedar?

Els programes de nadons es duen a terme a la piscina poc profunda, sempre en contacte dels peus amb el terra, fet que possibilita un treball adequat i una bona relació amb el nadó. En aquesta situació, cal que tingueu en compte que el més important no és el domini del medi aquàtic que tingueu sinó la vostra actitud vers l'activitat. Per tant, si l'activitat us agrada i us sentiu a gust i segurs a la piscina poc profunda, podreu fer el programa sense cap problema.

Com ha d'anar vestit el nadó a la piscina?

En principi, han de portar banyador. També s'admet que inicialment vagin despullats, si així han d'estar més còmodes, però cal procurar la utilització progressiva del banyador. No cal que portin casquet de bany de forma obligatòria, ja que podria ser un element que els incomodés, sobretot els més petits, tot i que si l'accepten poden començar a acostumar-s'hi. Els que ja caminin poden portar xanquetes per entrar i sortir de la piscina si es vol començar a treballar els hàbits higiènics. No cal que portin bolquers especials per a piscina.

És obligatori que els pares portin casquet de bany?

Sí, respectant així la normativa d'ús de la instal·lació. Cal acostumar els nadons de mica en mica a la visió dels pares amb casquet de bany. Als nadons més grandets també els podem posar el casquet de bany progressivament perquè es vagin acostumant.

Què és millor: que vingui el pare o la mare?

Si tenim en compte que un dels eixos fonamentals de la nostra proposta consisteix en potenciar el vincle afectiu pares – fill, és fàcil entendre que aconsellem l'assistència del pare i de la mare a la sessió. De totes maneres, si això no és possible, recomanem que sigui un dels dos progenitors qui formi part activa de l'activitat. En qualsevol cas, la continuïtat és fonamental per al bon funcionament de l'activitat. Així per exemple, si només pot venir el pare o la mare, és bàsic que sempre sigui el mateix acompanyant.

Evidentment, si un dia no pot venir ni el pare ni la mare, és millor que el nadó assisteixi a la sessió acompanyat d'un familiar que no pas que no vingui a gaudir del medi aquàtic. En aquest cas, només es permetrà l'entrada d'un acompanyant. Només es permeten dos acompanyants si aquests són el pare i la mare del nadó. Ha de quedar clar que el paper dels acompanyants, com hem dit, és actiu. Per tant, no es permetrà que cap acompanyant accedeixi a la piscina si no és per participar a l'activitat.

Ara bé, amb la situació actual de pandèmica per la COVID19 i les restriccions d'aforament que comporta, només es permetrà l'acompanyament d'un membre del nucli familiar.

Puc aprofitar per portar a la piscina al germà gran de 5 anys (per exemple)?

Els menors d'edat (germans, familiars...) no es poden considerar en cap cas acompanyants i per tant no podran accedir a la instal·lació com a participants del programa de nadons. Podran accedir a la piscina per fer bany lliure sempre que compleixin les condicions següents:

- Hauran de ser abonats o adquirir a recepció una entrada puntual.
- Els menors de 14 anys, hauran d'anar acompanyats per un adult que no participi en el programa.
- Hauran de respectar els espais on es desenvolupen les activitats dirigides. Per tant, no podran estar a la piscina poc profunda on es desenvolupa l'activitat.

PER A MÉS INFORMACIÓ...

Un interessant article de J. Antonio Hernández titulat "El bebé y el agua" el trobareu a l'enllaç següent: www.i-natacion.com/articulos/matronatacion/bebes.html

Vídeo dels nadons a la Piscina de Roses: <https://www.youtube.com/watch?v=LFdiLt62DMA>

Per a qualsevol dubte, poseu-vos en contacte amb nosaltres. Estem a la vostra disposició.