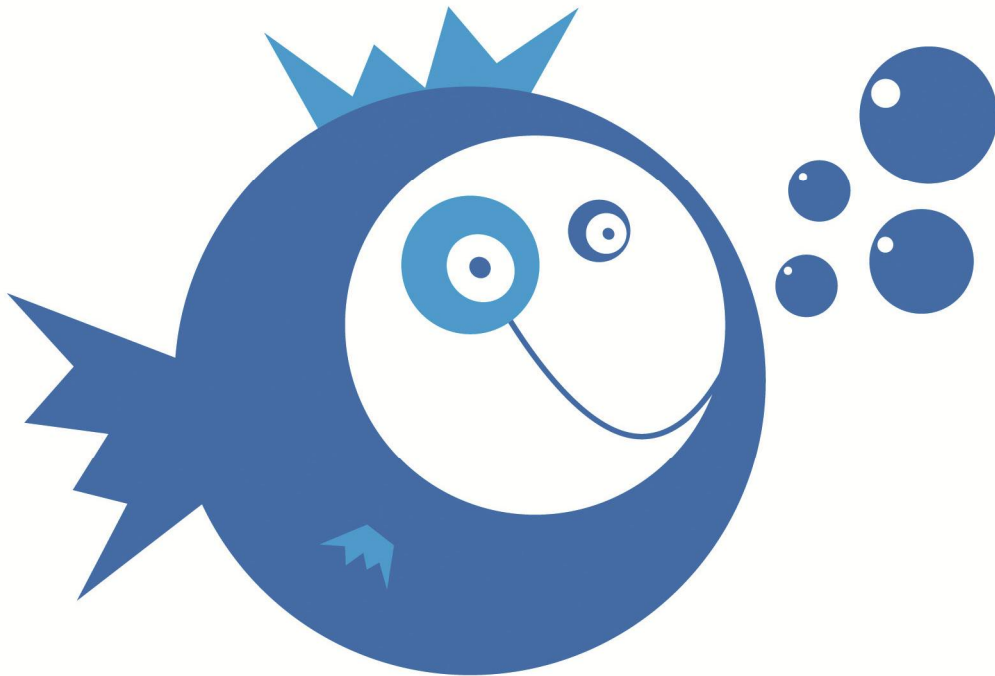


# DOSSIER



## CURSOS DE NATACIÓ

## 1. PROGRAMA APRENDRE A NEDAR

### INTRODUCCIÓ

---

Un nombre important d'alumnes s'apropen a la Piscina amb l'objectiu d'aprendre a nedar. Per tant, és necessari oferir un programa que cobreixi aquesta demanda i que satisfaci els diferents tipus de participants.

### OBJECTIUS

---

- Assolir progressivament una bona adaptació al medi aquàtic.
- Assolir la major autonomia possible a l'aigua de manera divertida.
- Adquirir els hàbits higiènics relacionats amb les activitats aquàtiques.
- Respectar la normativa interna de la piscina.
- Respectar els companys/companyes, el monitor/monitora, el material i la instal·lació.

### BLOCS BÀSICS DE TREBALL

---

- Familiarització
- Respiració
- Flotació
- Propulsió

### REQUISIT

---

- Cap. És un programa molt progressiu, adaptat a les característiques dels alumnes, que s'adreça a qui no tingui el domini suficient per moure's amb seguretat a l'aigua.

### EDATS

---

- Infantil: P3 a P5 (3 a 5 anys)
- Primària: 1r a 6è (6 a 11 anys)
- Joves i adults: a partir de 12 anys (1r ESO)

## 2. PROGRAMA DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC

### INTRODUCCIÓ

---

Tradicionalment, després que l'alumne tingués l'autonomia mínima a l'aigua (aprendre a nedar) es passava al treball de la tècnica dels estils.

Actualment es planteja assolir una base àmplia, enriquidora i poc específica abans d'apropar-se als moviments tancats del crol, de l'esquena... Així doncs, cal entendre aquest programa de Domini del medi aquàtic com un pas previ al treball de les habilitats tècniques i també com una etapa altament positiva i motivant pel desenvolupament de la persona en relació al medi aquàtic.

### OBJECTIUS

---

- Assolir una base àmplia i genèrica a través del treball de les habilitats aquàtiques. (desplaçaments, girs, salts, llançaments, recepcions i combinacions).
- Adquirir els hàbits higiènics relacionats amb les activitats aquàtiques.
- Respectar la normativa interna de la piscina.
- Respectar els companys/companyes, el monitor/monitora, el material i la instal·lació.

#### **BLOCS BÀSICS DE TREBALL**

---

- Desplaçaments
- Girs
- Salts
- Llançaments i recepcions
- Combinacions

#### **REQUISIT**

---

- Cal poder desplaçar-se de forma continuada al llarg de 25 metres a la piscina profunda, sense ajuda. Els nens i nenes de 3 a 5 anys la distància que han de poder recórrer és d'uns 12 metres.

#### **EDATS**

---

- Infantil: P3 a P5 (3 a 5 anys)
- Primària: 1r a 6è (6 a 11 anys)
- Joves: a partir de 1r d' ESO (12 a 17 anys)
- Adults: 18 a 59 anys

### **3. PROGRAMA NATACIÓ ESPORTIVA**

#### **INTRODUCCIÓ**

---

Després d'assolir un repertori variat de conductes aquàtiques és el moment de realitzar una aproximació a les habilitats tècniques de la natació. Aquest treball, conjuntament amb el desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques a l'aigua i el coneixement del reglament esportiu, permetrà que els nedadors puguin experimentar l'activitat competitiva.

El treball tradicionalment analític de la tècnica s'ha de combinar amb activitats globals i recreatives. El gran repte per als tècnics és fer amè el programa de natació esportiva.

Al tractar-se d'un programa basat principalment amb uns patrons de moviment específics, és aconsellable que hi accedeixin alumnes a partir dels 8 anys (3r de cicle mitjà de l'educació primària).

#### **OBJECTIUS**

---

- Perfeccionar la tècnica de l'estil crol, esquena i braça.
- Assimilar la tècnica bàsica de l'estil papallona.
- Assimilar la tècnica de la sortida des del podi i de dins l'aigua.
- Assimilar la tècnica dels viratges propis dels diferents estils.
- Millorar les capacitats físiques bàsiques.
- Conèixer els aspectes bàsics del reglament de la RFEN.
- Realitzar una aproximació educativa a la competició.
- Respectar la normativa interna de la piscina.

- Respectar els companys/companyes, el monitor/monitora, el material i la instal·lació.

#### **BLOCS BÀSICS DE TREBALL**

---

- Crol
- Esquena
- Braça
- Papallona
- Viratges
- Sortides
- Capacitats físiques bàsiques

#### **REQUISIT**

---

- Cal poder desplaçar-se de forma continuada al llarg de 4 piscines (100 metres a la piscina profunda), sense ajuda, tant en posició ventral com dorsal.

#### **EDATS**

---

- Primària: 3r a 6è (8 a 11 anys)
- Joves: a partir de 1r d' ESO (12 a 17 anys)
- Adults: 18 a 59 anys

## **4. PROGRAMA NATACIÓ SINCRONITZADA**

### **INTRODUCCIÓ**

---

Després d'assolir un repertori variat de conductes aquàtiques a través del programa de Domini del medi aquàtic, és el moment de passar a l'etapa d'iniciació esportiva, formada per dos programes: Natació esportiva o Natació sincronitzada. El pas de participants del programa de Natació esportiva cap a Natació sincronitzada, o al revés, també es permet sense cap problema.

Al tractar-se d'un programa basat principalment amb uns patrons de moviment específics, és aconsellable que hi accedeixin alumnes a partir dels 8 anys (3r de cicle mitjà de l'educació primària).

El programa de Natació sincronitzada té una part que es treballa en sec a la sala d'activitats, a part del treball d'aigua.

### **OBJECTIUS**

---

- Dur a terme la iniciació a les tècniques principals de la natació sincronitzada.
- Millorar les capacitats físiques bàsiques.
- Treballar les capacitats coordinatives.
- Dominar els elements específics de l'esport pel que fa a desplaçaments, posicions estàtiques i figures.
- Executar determinades coreografies, tant de forma individual com col·lectiva.
- Conèixer els aspectes bàsics del reglament.
- Respectar la normativa interna de la piscina.
- Respectar els companys/companyes, el monitor/monitora, el material i la instal·lació.

## BLOCS BÀSICS DE TREBALL

---

- Fora de l'aigua: posició *standard*, *eggbeat*, posició mortal encongít, carpa, coreografia en sec, flexibilitat...
- Desplaçaments: *standard*, *tonel*, *eggbeat*, desplaçament crol lateral, desplaçament crol - polo, desplaçament braça...
- Posicions estàtiques: *standard*, *tonel*, *eggbeat*, veler, posició encongida, posició vertical (mur)
- Figures: mortal encongít, llagut, seitó, vela alterna...
- Coreografia: individual, improvisació sobre una música, ritme, iniciació a les posicions en grup, iniciació a les sortides i torres, coreografies en parella i en grup.
- Cal poder desplaçar-se de forma continuada al llarg de 4 piscines (100 metres a la piscina profunda), sense ajuda, tant en posició ventral com dorsal.

## REQUISIT

---

- Cal poder desplaçar-se de forma continuada al llarg de 4 piscines (100 metres a la piscina profunda), sense ajuda, tant en posició ventral com dorsal.

## EDATS

---

- Primària: 3r a 6è (8 a 11 anys)
- Joves: a partir de 1r d' ESO (12 a 17 anys)

## 5. SISTEMA DE NIVELLS EN L'APRENENTATGE DE LA NATACIÓ

Amb el sistema de nivells es vol visualitzar la progressió de l'alumne i relacionar les diferents etapes que formen el procés d'aprenentatge de la natació:

1. Aprendre a nedar.
2. Domini del medi aquàtic.
3. Iniciació esportiva: Natació / Natació sincronitzada

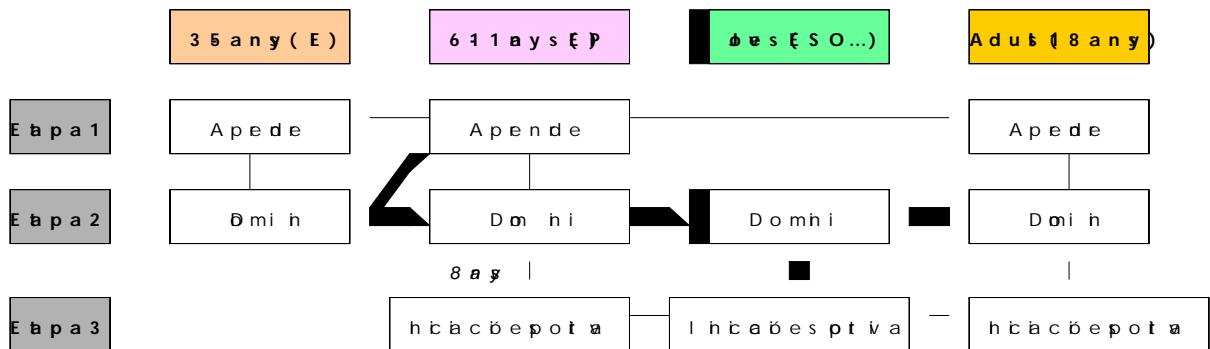
Altres programes com per exemple nadons, aigua joc, gent gran o terapèutica són paral·lels al procés d'aprenentatge de la natació i, per tant, queden fora d'aquest sistema de nivells.

Aquests nivells, que permeten l'evolució dins una mateixa etapa o bé el canvi de programa, serveixen per:

1. Eina motivacional. Procurem que els alumnes s'esforcin per anar assolint nivells, fixant-nos en els progressos individuals i no pas en les comparacions amb els demés.
2. Eina organitzativa. El nivell de cada alumne constarà a la seva fitxa, de manera que quan una persona s'inscriu per fer un curs podrem saber quin nivell té i quin és el programa recomanable.
3. Eina pedagògica. Quan a començament de curs s'hagin de fer subgrups, per exemple, el fet de saber el color (nivell) pot ser de gran ajut per crear-los de manera més homogènia, ràpida i senzilla.

E a p a 1 : A p e n d e a n e d a r > E a p a 2 D o m i n i d e l m e d i a q u à t i c > E a p a 3 : h i c à c i e p o r t i v a

3 5 a n s E d c a ò h à n t	E 1 > A p e n d e a n e d a	B l a n c > G o c
	E 2 > D o m i n i d e l m e d i a q u à t i c	T a r o n j a > V e d
6 1 1 a n s E d c a ò p m à a	E 1 > A p e n d e a n e d a	B l a n c > G o c > A r o n j a
	E 2 > D o m i n i d e l m e d i a q u à t i c	V e d > B l a u c e > B l a u m a r
	E 3 > N a t a c i ó e s p o r t i v a : a t a ò e s p o r t i v a a t a ò s h c o n z i d a	V e m e l > G a a t > N e g e
J o e s E D... ( 2 7 a n y )	E 2 > D o m i n i d e l m e d i a q u à t i c	V e d > B l a u c e > B l a u m a r
	E 3 > h i c à c i ó e s p o r t i v a : a t a ò e s p o r t i v a a t a ò s h c o n z i d a	V e m e l > G a a t > N e g e
A d u l t A p a t d e t 1 8 a n s	E 1 > A p e n d e a n e d a	B l a n c > G o c > A r o n j a
	E 2 > D o m i n i d e l m e d i a q u à t i c	V e d > B l a u c e > B l a u m a r
	E 3 > h i c à c i ó e s p o r t i v a : a t a ò e s p o r t i v a a t a ò s h c o n z i d a	V e m e l > G a a t > N e g e



Perquè un alumne assoleixi un determinat nivell cal que compleixi una sèrie d'objectius a nivell procedimental i tots els objectius d'actituds, valors i normes. Aquests criteris estan perfectament definits i els monitors i monitores de la instal·lació els han d'interpretar de la mateixa forma.

A nivell d'exemple i segons el quadre anterior, un noi o noia de 9 anys podrà accedir al programa de Domini del medi aquàtic una vegada assoleixi el nivell taronja (que significarà que ha assolit tots els objectius del programa d'Aprandre a nedar) o participar al programa de Natació esportiva amb el nivell blau marí (que significarà que ha assolit tots els objectius del programa de Domini).

Aquest nivell representat a través d'un color del casquet de bany es donarà en els grups propis el mes de juny i agost de cada any (final temporada d'hivern i estiu), en el darrer informe d'avaluació de les dues temporades. Es regalarà el casquet de bany assolit als participants.

A partir del nivell granat (de qualsevol grup d'edats) hi ha la possibilitat, si els monitors ho recomanen, d'accedir a la natació federada amb les seves corresponents competicions (més enllà de les escolars del programa de natació esportiva). La natació federada, que exigeix tenir la llicència federativa, la desenvolupa el club GEN Roses: 972 25 70 03 | [natacio@genroses.cat](mailto:natacio@genroses.cat)

## 6. ASPECTES METODOLÒGICS

Tradicionalment l'activitat aquàtica perseguia primerament l'autonomia a l'aigua per, a continuació, treballar la tècnica dels diferents estils. Es passava directament d'un plantejament utilitari a un plantejament competitiu esportiu: de l'aprenentatge per a la supervivència en el medi aquàtic a una activitat basada en models tancats i estereotipats de moviment (crol, esquena, braça i papallona). Així, el que més interessava era l'objectiu final, poc interessava el procés que es seguia o la metodologia que s'emprava.

Des de la Piscina Municipal volem allunyar-nos d'aquest plantejament que s'ha fet servir durant tants anys, volem apropar-nos a un plantejament més educatiu i actual. I ho fem amb la línia metodològica següent:

### 1. Els programes

- Cada programa tindrà especificats els objectius a assolir i els continguts que es treballaran.
- Tots els monitors i monitores coneixeran aquest programa i el desenvoluparan tenint en compte les pautes que s'exposen en aquest dossier i les característiques del grup.
- Els programes presentaran tant objectius físics o psicomotrius, com socials, afectius o actitudinals.

### 2. Les activitats

- Plantejarem activitats obertes i àmplies que presentin variants per als diversos nivells del grup.
- Sobretot en infants i joves, el joc motor tindrà un paper fonamental per assolir els objectius.
- Les activitats proposades hauran estat preparades prèviament i seguiran una progressió lògica i coherent. Volem fugir de la improvisació, encara que evidentment caldrà fer les adaptacions oportunes segons l'evolució de la sessió.

### 3. El material

- Amb la utilització del material procurarem en tot moment afavorir l'aprenentatge i la motivació. Serà un element que facilitarà l'exploració i que fomentarà la creativitat.
- El material estarà supeditat als objectius del programa, mai es programaran les sessions en funció del material existent sinó de les intencions educatives del professorat.
- En nivells inicials, no abusarem del material de flotació total (cinturons, flotadors...) per no crear dependència i per no limitar la llibertat de moviments.

### 4. L'espai

- L'espai utilitzat estarà adaptat a les característiques del grup i als objectius de l'activitat.
- Modificarem la disposició espacial al llarg del programa per possibilitar l'experimentació, incrementar la motivació i evitar l'avorriment. Aconseguirem una més gran varietat de conductes motrius.
- L'espai estarà limitat i senyalitzat per qüestions organitzatives i de seguretat.

### 5. La sessió

- La part inicial buscarà la predisposició dels alumnes, crear un clima òptim de treball. També es durà a terme un control de l'assistència i s'incidirà en hàbits higiènics propis

de l'activitat. També s'aprofitarà, sobretot amb els adults, per informar dels objectius de la sessió.

- La part principal de la sessió presentarà les tasques que ens permetin complir els objectius proposats d'una forma coherent i progressiva.
- La part final presentarà unes activitats amb un intensitat més baixa o bé que ofereixin als alumnes un bon record de la pràctica. També s'aprofitarà per avaluar amb els alumnes el treball realitzat, potenciar els hàbits de salut i de comportament... No adoptarem sistemàticament la comoditat dels 5 minuts lliures al final de la classe.

#### **6. Avaluació**

- L'avaluació serà un procés continuat format per l'avaluació inicial, la formativa i la final.
- Aquest procés tindrà un caràcter educatiu i es farà a través de l'observació d'activitats habituals.
- A través de l'avaluació inicial s'observarà el nivell inicial de l'alumne abans de començar el procés d'aprenentatge. Servirà per adequar el programa al grup en qüestió i marcar les línies metodològiques a seguir. Amb l'avaluació formativa s'observarà el treball diari de l'alumne i la seva progressió. Servirà per obtenir informació sobre el procés d'aprenentatge i modificar certs aspectes, en el cas que sigui necessari.
- L'avaluació final tindrà com a objectiu valorar el procés realitzat per l'alumne vers els objectius proposats.

#### **7. El temps de pràctica**

- Buscarem un temps de pràctica elevat. Segons el nivell del grup, l'edat, el nombre d'alumnes... es procuraran reduir les esperes innecessàries, evitant les cues i les explicacions llargues.
- Proposarem activitats dinàmiques i col·lectives.
- Respectarem estrictament els horaris de les activitats.

#### **8. La seguretat**

- Cada monitor o monitora vetllarà en tot moment per la seguretat dels alumnes del seu grup.
- No donarem mai l'esquena al grup, no l'abandonarem per cap motiu i mantindrem sempre un nivell alt d'atenció.
- Hi haurà un control del grup abans, durant i després de l'activitat, també a l'entrada i sortida dels alumnes dels vestidors.

#### **9. La informació**

- Es buscaran els millors mètodes d'informació per a cada grup amb l'objectiu que la informació sigui curta i significativa.
- S'evitaran explicacions llargues i avorrides.
- Se n'adaptarà el contingut i la forma a les característiques del grup.

#### **10. L'actuació del monitor o monitora**

- Es fomentarà la relació de grup i els valors positius. Es durà a terme una actuació a tres nivells: psicomotriu, cognitiu i actitudinal. Així, l'acció educativa dels nostres monitors serà respectuosa i no discriminatòria, considerant sempre que són un model a seguir per a molts dels joves alumnes.
- En nivells inicials, s'evitaran els contactes bruscos amb el medi aquàtic que podrien provocar una resposta negativa i nivells d'ansietat elevats. Considerarem l'afectivitat com a la millor eina contra la por. Per tant, la implicació del monitor dins l'aigua serà vital en tots els grups que afrontin l'aprenentatge. D'aquesta manera volem inspirar seguretat per facilitar l'adaptació al medi.



- Es fomentarà la creativitat dels participants a través del domini adequat dels estils d'ensenyament per parts dels monitors i monitores.

## **7. ALTRES PROGRAMES: ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS**

### **INTRODUCCIÓ**

---

Molta gent es planteja ensenyar a nedar el seu fill per una qüestió de seguretat. Moltes famílies s'apropen a la Piscina amb aquest únic objectiu. Volem aprofitar aquest interès i donar a conèixer un programa molt més ampli on l'aprenentatge es complementa amb la recreació i l'afectivitat.

S'ofereix un programa educatiu, lúdic i social per crear una bona base on es fomentaran futurs aprenentatges més relacionats amb el "saber nedar". La Piscina s'omple de rialles i alegria i es buida d'angoixes i plors.

### **OBJECTIU**

---

- Proporcionar al nadó tot un conjunt de vivències en el medi aquàtic que contribueixin en el seu desenvolupament i que complementin les de caràcter "terrestre".
- Gaudir amb l'aigua i a l'aigua per assolir una bona adaptació i familiarització al medi aquàtic.
- Crear un clima afectiu potenciant el vincle mare i/o pare - fill.

### **BLOCS BÀSICS DE TREBALL**

---

- Adaptació i familiarització
- Socialització
- Respiració i immersions
- Flotació i equilibri
- Desplaçaments
- Salts
- Gateig, trepa i girs

### **REQUISIT**

---

- Activitat familiar (amb el pare i/o mare)

### **EDATS**

---

- Nadons: 6 a 36 mesos

### **CAL TENIR EN COMPTE**

---

- Es pot consultar el dossier específic de l'activitat.

## **7. ALTRES PROGRAMES: AIGUA JOC**

## INTRODUCCIÓ

---

A mig camí entre el programa d'activitat aquàtica per a nadons i el d'aprendre a nedar trobem aquesta activitat que es caracteritza per ser molt progressiva i lúdica. Persegueix els mateixos objectius que el programa de nadons però sense la presència familiar dins l'aigua. Es treballa en un grup reduït i ja amb la figura del monitor o monitora.

És un programa especialment pensat per alumnes de 24 a 36 mesos "avançats", que hagin passat per un programa de nadons o que gaudeixin en el medi aquàtic, i per a nens i nenes de P3, P4 o P5 que necessitin guanyar confiança a l'aigua.

## OBJECTIUS

---

- Proporcionar a l'alumne una riquesa d'experiències aquàtiques que contribueixin en el seu desenvolupament.
- Gaudir amb l'aigua i a l'aigua per assolir una bona adaptació i familiarització al medi aquàtic.
- Treballar de forma molt inicial aspectes del programa aprendre a nedar a través del joc i de les formes jugades.

## BLOCS BÀSICS DE TREBALL

---

- Adaptació i familiarització
- Socialització
- Respiració i immersions
- Flotació i equilibri
- Desplaçaments
- Salts
- Gateig, trepa i girs

## REQUISIT

---

- Cap.

## EDATS

---

- Nadons: 24 a 36 mesos
- Infantil: P3 a P5 (3 a 5 anys)

## 8. ALTRES PROGRAMES: ACTIVITAT AQUÀTICA PER A GENT GRAN

### INTRODUCCIÓ

---

Sovint la gent gran mostra certes reticències a l'hora d'apropar-se a una instal·lació aquàtica, però per altra banda el medi aquàtic ens ofereix totes les possibilitats per proposar una activitat totalment adaptada a les seves necessitats.

Es tracta d'un programa divers que afronta l'aprenentatge o millora de la natació al mateix moment que suposa una activitat física saludable adequada al col·lectiu i que potencia les relacions socials entre els participants, i sobretot crea l'hàbit de gaudir de l'activitat aquàtica.

D'aquesta manera, proporcionant confiança, seguretat i creant un clima de treball alegre i positiu, s'aconsegueix que la gent gran s'apropi a les piscines i experimenti a l'aigua sensacions ben agradables.

## **OBJECTIUS**

---

- Assolir progressivament una bona adaptació al medi aquàtic.
- Assolir la major autonomia possible a l'aigua de manera progressiva.
- Incrementar el domini del medi aquàtic.
- Millorar la qualitat de vida de la gent gran a nivell físic i a nivell psicosocial.
- Adquirir els hàbits d'una activitat física saludable.

## **BLOCS BÀSICS DE TREBALL**

---

- Bloc d'aprenentatge: familiarització, respiració, flotació, propulsió, desplaçaments...
- Bloc de condició física
- Bloc psicosocial

## **REQUISIT**

---

- Cap. No tenir cap impediment de salut que permeti dur a terme l'activitat aquàtica.

## **EDATS**

---

- Gent gran: a partir de 60 anys

## **9. ALTRES PROGRAMES: ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA**

### **INTRODUCCIÓ**

---

Les primeres referències bibliogràfiques que relacionen la patologia d'esquena amb "la natació" daten del segle XIX. Tenint en compte que al nostre segle els problemes de columna s'han convertit en un dels problemes candents i que es desenvolupen en un elevat percentatge de gent, tant en edat adolescent com adulta, és una bona solució, afegir a la gran oferta de teràpies actuals, una activitat aquàtica amb l'objectiu de prevenir, millorar i reduir la problemàtica d'esquena.

Així, realitzant dos dies per setmana un programa específic d'exercicis que inclouen: fases de respiració, relaxació, estiraments i treball muscular específic, tot dins el medi aquàtic i intentant al màxim un tracte individualitzat, s'ajuda als usuaris a aconseguir una correcta higiene postural.

### **OBJECTIUS**

---

Les sessions d'activitat aquàtica terapèutica aniran fonamentalment dirigides a millorar, prevenir i reduir els problemes de columna vertebral. Els objectius principals són:

- Millorar els hàbits posturals.
- Augmentar la flexibilitat general.
- Tonificar la musculatura de la cara anterior (intercostals, abdominals, quàdriceps...).

- Realitzar estiraments de la musculatura de la cara posterior (paravertebrals, isquiotibials..).
- Corregir el desequilibri postural.
- Millorar la respiració.

#### REQUISIT

---

- Cal poder desplaçar-se de forma continuada al llarg de 25 metres a la piscina profunda, sense ajuda.

#### EDATS

---

- Adults: 18 a 59 anys

## 10. NORMATIVA I FUNCIONAMENT

### Tipus d'activitats

- Cursos: són grups tancats amb un nombre mínim i màxim de places. Cal inscripció prèvia. Les persones inscrites tenen la seva plaça en un grup concret i no es permeten canvis a excepció de causes justificades i sempre que hi hagi plaça disponible. Per poder realitzar l'activitat caldrà un nombre mínim d'inscripcions.
- La publicació de cursos es realitza dues vegades a l'any (abans de l'inici del curs escolar i de la temporada d'estiu) a través del catàleg d'activitats. Qualsevol canvi serà avisat amb la deguda antelació.

### Responsabilitat sobre les persones i les coses

- La PMR és responsable dels alumnes durant el desenvolupament de les activitats. S'entendrà que el desenvolupament de l'activitat comença quan els monitors recullen els alumnes de la zona de vestidors i s'acaba quan els retornen en aquest mateix espai. No es permet la sortida dels alumnes dels vestidors cap a la piscina sense l'autorització dels monitors.
- La PMR no es fa responsable dels danys derivats de l'incompliment de les normes.
- La PMR no es fa responsable de la pèrdua, dany o robatori dels béns personals dels abonats i/o usuaris.

### Modalitats d'accés: mitjançant la participació a cursos

- Els cursos tenen periodicitat trimestral (d'octubre a juny) amb renovació automàtica per a qui no es doni de baixa abans de l'acabament del trimestre. A l'estiu les quotes són mensuals i cal la inscripció per a un o els dos mesos.
- Per participar en qualsevol activitat cal haver fet la inscripció corresponent, d'acord amb les condicions establertes en cada cas.
- En el catàleg d'activitats se'n publica l'oferta, els períodes d'activitat, el calendari de festius i els períodes i les vies per a les inscripcions.
- Per als cursos i en la via presencial, es podrà fer un màxim de tres inscripcions per persona (sense límit en el cas d'inscripcions de membres d'una mateixa família, pares i fills).
- En cas de no tenir plaça en una activitat i dins el període d'inscripció, es genera una llista d'espera. Aquestes llistes són vàlides durant tot el curs escolar o durant tot l'estiu.
- No es permet que cap acompanyant interfereixi en el desenvolupament de l'activitat.
- La direcció es reserva el dret de modificar el programa d'activitats (nombre de sessions, contingut, horari o qualsevol altra variable).

### Accés

- Per accedir a la instal·lació i en alguns dels seus espais és imprescindible passar el control d'accés.
- En cas d'utilització de targeta, de braçalet amb xip o qualsevol altre element similar, l'ús és personal i intransferible i identifica la persona titular com a client.
- El personal de la instal·lació pot sol·licitar en qualsevol moment la presentació de documents oficials que permetin la identificació de les persones, i els usuaris estan obligats a identificar-se mitjançant un document que incorpori foto.
- En cas de pèrdua o robatori de la targeta, del braçalet amb xip o qualsevol altre element similar, la persona titular quedarà exempta de responsabilitat un cop ho hagi comunicat a la PMR, i el cost del duplicat anirà a càrrec seu segons els preus vigents.
- En el cas de participació en les activitats, s'hi pot accedir 15 minuts abans de l'inici i es disposa de 30 minuts després de l'acabament per sortir de la instal·lació.
- Els participants als cursos que siguin menors de 7 anys hi han d'accedir acompanyats únicament d'una persona.
- Els participants als cursos a partir de 7 anys cal que hi accedeixin sols, a excepció de les dues primeres setmanes d'activitat per fer el procés d'adaptació.

### **Normes generals**

- Respectar els usuaris.
- Fer un bon ús de la instal·lació i del material esportiu.
- Fer ús de les papereres.
- Seguir les indicacions i/o recomanacions del personal de la instal·lació.
- Prendre les mesures higièniques necessàries: eviteu el contacte directe dels peus amb el terra, no feu servir la roba d'altres persones, eixugueu-vos bé després de la dutxa per evitar infeccions, utilitzeu una tovallola per al cos i una altra per als peus. Abans de fer qualsevol activitat en cas de dubte, consulteu el vostre metge.
- Dur banyador i casquet de bany per a l'ús de les piscines, i xancletes d'ús exclusiu per a la zona de platges de les piscines, vestidors i dutxes.
- No es poden entrar objectes de vidre o de qualsevol altre material que es pugui esmicolar.
- No es pot menjar en tota la instal·lació, a excepció de la zona habilitada a aquest efecte.
- No es permet realitzar fotos i vídeos sense autorització expressa.
- Cal deixar lliure i net l'armariet d'ús puntual al sortir de la instal·lació.

### **Normes d'ús de les piscines**

#### Normes d'obligatori compliment

- Dutxar-se abans d'entrar a la piscina.
- Tornar el material al seu lloc una vegada s'hagi utilitzat.
- Respectar un mínim de dues hores per banyar-se després d'un àpat.

#### Prohibicions

- El bany a aquelles persones que pateixin qualsevol malaltia infecciosa o contagiosa. En cas de dubte es podrà exigir la presentació d'un certificat mèdic.
- Tirar-se de cap a la piscina poc profunda.
- Córrer o donar empentes.

#### Són recomanacions de la PMR

- Ser prudent en la realització de les activitats per evitar el risc d'accident.
- Que els homes portin banyador tipus "slip" i les dones d'una sola peça.

### **Normes d'ús dels vestidors i les dutxes**

#### Normes d'obligatori compliment

- Guardar tota la roba i els objectes personals dins l'armariet.
- Deixar els vestidors en bones condicions.

#### Prohibicions

- Fer servir en els armariets qualsevol tipus de moneda que no sigui l'indicat.
- Fer servir sabó a les dutxes d'accés a la zona de bany.
- Passar amb roba i/o calçat de carrer cap a la zona de peus descalços.
- Entrar en dependències destinades al sexe contrari, a excepció dels nens/nenes menors de 7 anys, que han d'utilitzar el vestidor (homes - dones) depenent de l'acompanyant.
- Els participants a les activitats de 3 a 17 anys han d'utilitzar els vestidors de grups. No podran fer servir els vestidors generals.

#### Són recomanacions de la PMR les següents

- No deixar cap objecte de valor als vestidors.
- Dutxar-se el temps estrictament necessari.

#### **Pagament**

- Els preus públics s'aproven anualment a l'ordenança fiscal corresponent de l'Ajuntament de Roses. Es paguen abans de l'inici de cada període, activitat o servei. És obligat el pagament dels preus establerts per a cada activitat o servei.
- Els abonats tindran el descompte establert a les ordenances.
- Les baixes s'han de comunicar per escrit mitjançant el formulari corresponent.
- Les baixes produïdes abans de l'inici de l'activitat donen dret a la devolució del preu pagat, un cop descomptades les despeses de gestió que estableixen les ordenances fiscals.
- Les baixes que es produeixen durant l'activitat no donen dret a la devolució del rebut pagat corresponent al període en curs.
- Els rebuts domiciliats que es retornin per l'entitat bancària han de ser pagats a les oficines de la PMR, amb càrrec de les despeses bancàries corresponents, en el termini de 10 dies. Un cop transcorregut aquest termini, si no s'ha efectuat el pagament es donarà de baixa la persona inscrita a l'activitat.

Les normes d'aquest darrer apartat formen part del reglament de la Piscina Municipal, aprovat pel ple de l'Ajuntament de Roses el dia 27/11/17 i publicat al BOP el dia 11/12/17. Podeu consultar el reglament íntegre a [www.piscinaroses.cat](http://www.piscinaroses.cat)

## **11. DUBTES I ACLARIMENTS**

#### **Podeu posar-vos en contacte amb nosaltres a través de:**

- T 972 45 97 60 | [piscina@piscinaroses.cat](mailto:piscina@piscinaroses.cat)
- Directament amb el monitor o monitora després de l'activitat o en el moment que acordeu
- Coordinació d'activitats: Carles Quintà, [activitats@piscinaroses.cat](mailto:activitats@piscinaroses.cat)
- Direcció: Joan Godo, [director@piscinaroses.cat](mailto:director@piscinaroses.cat)