



INSCRIPCIÓ PISCINES MUNICIPALS DE CERVERA

Cursets de natació d'estiu 2.015

NOM _____ COGNOMS _____

DATA DE NAIXEMENT _____

DNI (propi) _____ DNI (pare, mare o tutor) _____

TELÈFON _____ CORREU ELECTRONIC _____

TORN D'INCRIPCIÓ:

1r (de 29 de juny al 17 de juliol) **Piscina municipal coberta**

2n (del 20 de juliol al 7 d'agost) **Piscina municipal descoberta**

HA FET MAI CURSETS? _____ ON? _____ QUANTS? _____

Jo , _____ Com a pare

mare o tutor , certifico que l'alumne inscrit està en perfectes condicions físiques i psíquiques per a la pràctica de la natació pròpia de l'edat. En cas contrari , especifico les limitacions i em comprometo a informar els monitors del primer i segon dia adjuntant la documentació mèdica necessària. També cedeixo els drets d'imatge per la edició del vídeo final.

Signatura del pare, mare o tutor

(Estic assabentat / da i he llegit la normativa de cursets)



PISCINES MUNICIPALS DE CERVERA 2.015

Normativa bàsica pels cursets de natació d'estiu.

1.- Si algun nedador té alguna malaltia o limitació, cal dir-ho al monitor corresponent el primer i segon dia del curset, a més a més d'especificar-ho en el moment de la inscripció.

2.- Cal venir a la sessió després d'unes 2 hores d'haver menjat. No menjar pot provocar defalliments degut a una hipoglucèmia, Menjar sense esperar aquest període pot provocar; manca d'irrigació cerebral i en conseqüència, desmai, pèrdua de consciència, ...

3.- No es recomana donar làctics (llet, iogurt, cacaoiat, ...) per menjar als nedadors abans del bany degut a que es digereixen molt lentament i faciliten el mareig i vòmit.

4.- S'aconsella i es demana arribar a la instal·lació de 10 a 15 minuts abans per relaxar-se, aclimatar-se a la temperatura ambiental, canviar-se amb tranquil·litat, posar-se crema, posar-se el barret de bany i no fer retardar la sessió.

5.- Cal no fer un gran esforç abans de venir al curset de natació, com per exemple, venir corrent al curset i acalorat, podria ser causa d'algun síncope o desmai.

6.- No utilitzeu temperatures artificials abans de venir al curset; per exemple: calefacció o aire condicionat elevat del cotxe. Els canvis bruscs de temperatura poden provocar múltiples trastorns a l'organisme. Millor venir caminant i adaptar-se a la temperatura ambiental

7.- El segon dia del curs es facilitarà un barret de bany a cada nedador infantil, aquest es obligatori portar-lo cada dia del curset, en cas de no dur-lo algun dia, s'haurà de comprar o no es podrà realitzar la sessió.

8.- Cal dutxar-se sempre abans d'iniciar cada sessió.

9.- Si els pares tenen interès en parlar amb algun dels monitors ho hauran de fer fora del temps de classe per tal de no interrompre el grup.

10.- Els acompanyants no podran romandre en la zona de bany durant la sessió llevat dels dies especial on tots hi sou convidats;

- El primer dia (per fer la prova de nivell)
- El darrer (per veure el progrés).
- i el dia de la final, (per gaudir del medi aquàtic juntament amb els familiars)

11.- El dia de la final, dia de la festa del curset. Els nens vindran ½ hora abans que els pares. Tots hi sou convidats amb la camiseta d'enguany per fer una foto, realitzar la exhibició corresponent, recollir la medalla i el diploma, i berenar. El dia i hora el concretarem més endavant possiblement serà el darrer dia de cursets.

12.- El segon dilluns del curs, la sessió aquàtica es pot veure lleugerament reduïda pel temps que es triguí en repartir les camisetes. Si algun nedador ha de fer canvis de talla, caldrà fer-ho fora de l'horari de les sessions i tornar-la degudament plegada.

Moltes gràcies per confiar en nosaltres, farem tot el possible per a satisfer les vostres expectatives.

L'Equip Tècnic