

REGULAMENTO INTERNO E NORMAS DE FUNCIONAMENTO

Inscrições

A ficha de inscrição deverá ser entregue, devidamente preenchida, no Gabinete de Desporto da Câmara Municipal, juntamente com os seguintes documentos:

- Ficha de Inscrição e Declaração de Responsabilidade devidamente preenchidas.

Os documentos de inscrição para as atividades aquáticas encontram-se disponíveis no site do Município: www.cm-chamusca.pt e no Gabinete de Desporto, na Piscina Municipal.

Turmas e Horários

As aulas funcionarão entre Novembro e Junho (período de inverno) às **Segundas e Sextas-Feiras entre das 18H00 às 19H30**, com duas turmas de hidroginástica, T1 das 18h00 às 18h45 e das 18h45 às 19h30

Confirmação das Turmas/Classes

O utente deverá mencionar, em local próprio da ficha de inscrição, a modalidade e o horário pretendido. A confirmação do horário será efectuada pelos técnicos do Gabinete de Desporto, através de contacto com o utente.

Pagamento - Tabela de Preços atualmente em vigor

Mensalidade: 2x semana - 9,61€

A taxa mensal deverá ser paga até ao dia **oito (8)** de cada mês, ou no primeiro dia útil imediatamente a seguir, na recepção da Piscina Municipal. Caso tal não se verifique, os procedimentos a adoptar serão de acordo com o presente regulamento;

Na ausência prolongada do pagamento da mensalidade (até 1 mês), sem justificação, será interdita a entrada ao utente, nas atividades aquáticas;

Em caso de regresso, após ausência prolongada sem justificação, será cobrado ao utente o valor em dívida, podendo apenas retomar as aulas após a regularização da situação;

Em caso de ausência por motivo de doença impeditiva da prática da natação, que esteja devidamente comprovada por declaração médica, que expressamente refira a impossibilidade ou grave inconveniência da prática da mesma, por um período de tempo consecutivo e superior a 30 dias, o utente ficará isento de pagamento nos meses em que decorra a impossibilidade comprovada, desde que não tenha frequentado nenhuma aula no mês correspondente.;

Em caso algum os utentes serão compensados devido às aulas perdidas;

No caso de alteração ao valor mensal a pagar pelos utentes, os mesmos serão avisados com 30 dias de antecedência.

Os utentes que pagarem os meses de dezembro e março, não pagarão o último mês de actividades, para compensar as aulas, que não são dadas nesses dois meses.

Regras de Funcionamento das Aulas

O utente poderá frequentar outra turma, que não a escolhida/designada para si no momento da inscrição, caso haja vaga e autorização do técnico responsável pela turma;

A entrada dos utentes nos balneários deverá ser feita 10 minutos antes do início da aula;

Os utentes só poderão entrar na água antes do início da aula, caso lhe seja dada autorização por parte do professor, ou da pessoa responsável pela vigilância.

Regras de Funcionamento da Instalação

Devem ser cumpridas todas as regras de funcionamento e utilização das instalações da Piscina Municipal, as quais se encontram devidamente afixadas e que devem ser do conhecimento dos demais utentes das instalações.

O utente deve-se fazer acompanhar do cartão de utente, para poder frequentar as aulas.

Antes das atividades os utentes devem passar pelo duche, devem circular nas zonas de acesso com chinelos e dentro de água é obrigatório o uso de touca.

Cada utente é responsável pelos seus valores, havendo nos balneários cacifos para a sua colocação, não assumindo a câmara municipal a responsabilidade pelo desaparecimento ou furto.

Em caso de atraso superior a 10 minutos, após o início da aula, o utente terá de pedir autorização ao técnico responsável pelas atividades aquáticas, a sua entrada nas mesmas.

Seguro

Todos os utentes estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais desde que tenham a sua situação regularizada. Não serão da responsabilidade da Câmara Municipal da Chamusca os acidentes resultantes de descuido ou má utilização das instalações.

Nota Introdutória

São vários os benefícios da natação para as pessoas.

A natação proporciona um excelente momento de encontro e convívio entre pais e filhos, entre famílias e até mesmo para fazer novas amizades.

Para a criança, para além de ir criar novas amizades, ela irá aprender a relacionar-se com um meio diferente, onde irá desenvolver conceitos, como a segurança e autonomia, conhecendo melhor a si própria, os seus limites e as suas capacidades.

Alguns dos principais benefícios da natação:

- Organiza o corpo de uma forma integral e harmónica;
- Coordena os movimentos dos vários segmentos do corpo;
- Aumenta a força e a resistência dos músculos;
- Desenvolve a estabilidade emocional e a autoconfiança;
- Alivia o stress do dia-a-dia;
- Ajuda a reflexão, indispensável no processo de tomada de decisões;
- Ajuda no desenvolvimento do aparelho cardíaco-respiratório;
- Estimula o apetite;
- Para as crianças mais obesas ajuda na queima de gorduras e calorias excessivas;
- Tranquiliza o sono;

Devemos incentivar as crianças desde cedo a exercerem alguma atividade física, sendo a natação uma excelente dica para os mais novos, por todos os benefícios acima apresentados.

Mas o mais importante de tudo, é aproveitar o prazer que as crianças têm pela água e, torná-lo num meio de excelência para novos desafios e aprendizagens de adaptação ao meio aquático.

Regras Importantes



MUNICÍPIO DA
Chamusca

O Coração do Ribatejo

Para mais informações contactar Gabinete de Desporto:

249 761 616 ou desporto@cm-chamusca.pt

ATIVIDADES AQUÁTICAS



Regulamento