### 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 sequintes 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: <a href="www.cm-chamusca.pt">www.cm-chamusca.pt</a> e no Gabinete de Desporto, na Piscina Municipal.

#### Turmas e Horários

As aulas funcionarão entre Novembro e Junho (período de inverno) às <u>Segundas e Sextas-Feiras entre das 18H00 às</u> <u>19H30</u>, 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 receção 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.

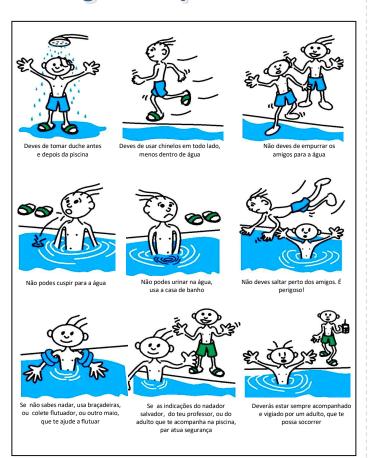
#### Alguns dos principais benefícios da natação:

- · 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 cárdiorespiratório;
- 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



O Coração do Dibatejo

Para mais informações contactar Gabinete de Desporto: 249 761 616 ou desporto@cm-chamusca.pt

# ATIVIDADES AQUATICAS



