

PISCINA

**PISCINA
COMUNALE
COSTA
VIA MERONI
CINISELLO BALSAMO**

**SPECIFICAZIONE
DELLE CARATTERISTICHE
DEL SERVIZIO E
DELLA GESTIONE**

1. ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA'	pag. 3
• Prefazione	pag. 3
• Obiettivi e Modi	pag. 3
• Popolazioni Speciali (Fasce "Deboli")	pag. 5
2. ATTIVITA' PROPOSTE	pag. 6
• Piscina	pag. 6
• Area Nuoto	pag. 6
• Scuola Nuoto Prescolare (3 – 5 anni)	
• Scuola Nuoto Bambini (6 – 10 anni)	
• Scuola Nuoto Ragazzi (11 – 16 anni)	
• Scuola Nuoto Ragazzi corso Avanzato (11 – 16 anni)	
• Scuola Nuoto Ragazzi con Pinne (10 – 16 anni)	
• Scuola Nuoto Ragazzi Acquagol (10 – 16 anni)	
• Scuola Nuoto Ragazzi Salvamento (10 – 16 anni)	
• Scuola Nuoto ragazzi Sincronizzato	
• Nuoto per Scuole e Gruppi Organizzati	
• Corsi Accelerati, Centri Estivi e Oratori	
• Agonismo	
• Scuola Nuoto Adulti	
• Scuola Nuoto Adulti – con Pinne	
• Gestanti	
• Attività "Master"	
• Area della Formazione	pag. 12
• Corso Assistenti Bagnanti FIN	
• Corso Istruttori di Nuoto FIN	
• Area Fitness Acquatico	pag. 13
• Ginnastica in Acqua	
• Acquagym	
• Acquabike	
• Acquamix	
• Training in acqua: Acquathletic e Acquaswimtraining	
• Area Salute	pag. 14
• Acquatit� per portatori di Handicap	
• Area Utenza Libera	pag. 15
• Nuoto Libero	
• Palestra	pag. 15
• G.A.G.	pag. 15
• Total Body	pag. 15
3. ATTIVITA' E SERVIZI ACCESSORI	pag. 15
• Area Feste	pag. 15
• Punto di Ristoro	pag. 15
4. MODALITA' DI ACCESSO	pag.16
• Informazioni	pag. 16
• Iscrizioni e Rinnovi	pag. 16
• Regolamento uso Piscina e Palestra	pag. 16
• Regolamento Attivit� Organizzate	pag. 17
5. PERSONALE IMPIEGATO	pag. 18
6. FUNZIONAMENTO DELL'IMPIANTO	pag. 19
• Giorni e Orari di Funzionamento	pag. 19
• Attivit�: monte ore e tariffe	pag. 19
7. PIANO DI MANUTENZIONE ORDINARIA	pag. 21
• Operazioni di manutenzioni ordinarie	pag. 21

1. ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ

PREFAZIONE

L'obiettivo del presente documento è quello di spiegare con la massima chiarezza come funzionerà l'impianto natatorio coperto sito in via Meroni a Cinisello Balsamo.

La gestione di una piscina coperta è un'attività estremamente complessa, che richiede competenze incredibilmente eterogenee: relazionali, pedagogiche, tecniche, metodologiche, tecnologiche, amministrative ed economico-finanziarie. Un vero ginepraio nel quale spesso faticano a districarsi anche gli "addetti ai lavori".

Poiché nella valutazione delle proposte è necessario che tutti gli aspetti siano tenuti in considerazione, le caratteristiche del servizio e della gestione sono state descritte con estrema meticolosità, pur cercando di mantenere un'esposizione il più possibile chiara e comprensibile: a tal fine è stato incluso un glossario con la spiegazione dei termini e dei concetti più specifici.

È stato inoltre allegato il testo integrale del progetto "Scuola Nuoto Federale", emanato dalla Federazione Italiana Nuoto, che attualmente rappresenta l'unica attendibile certificazione di qualità relativa all'organizzazione delle attività natatorie, per consentire una migliore valutazione delle relative proposte.

OBIETTIVI E MODI

La ragion d'essere di una piscina pubblica negli ultimi anni è cambiata radicalmente, da semplice "palestra per il nuoto" si è trasformata in struttura polivalente, in funzione del perseguimento di molteplici obiettivi, che sfruttano le peculiarità dell'acqua:

- la spinta idrostatica consente di praticare attività fisica senza gravare sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni: in acqua è quindi possibile esercitarsi in totale sicurezza;
- la resistenza progressiva offerta dall'acqua, proporzionale alla quantità di forza applicata, permette di esercitarsi senza rischio di sovraccarico e quindi di infortunio;
- il micromassaggio continuo al quale si è soggetti in acqua ha benefici effetti rilassanti e tonificanti.

Non è quindi eccessivo affermare che una piscina rappresenta sempre più, oltre che un centro di promozione sportiva, un *presidio di sanità pubblica*. Può infatti essere frequentato, in piena sicurezza e con benefici effetti, da anziani, da portatori di handicap e da soggetti a ridotta mobilità.

GSL SSD a RL

ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
DIRETTIVA
G.S.L.

Gli obiettivi della gestione sono pertanto:

- **Sicurezza:** nonostante gli enormi passi avanti, l'annegamento rappresenta tuttora la seconda causa di mortalità infantile in Italia; per far sì che l'acqua non rappresenti mai un pericolo la fascia pomeridiana sarà quindi dedicata prevalentemente alla scuola nuoto per bambini e ragazzi. Parallelamente sarà avviata una collaborazione con le scuole per inserire il nuoto nei programmi formativi di ciascun istituto. Alla scuola nuoto adulti saranno dedicati il mattino e la sera, chi non fosse in grado di frequentare con continuità un corso organizzato potrà usufruire del servizio di personal training: un istruttore dedicato con cui concordare volta per volta giorni ed orari di frequenza.
- **Benessere:** anche in Italia si sta finalmente diffondendo la consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita salubre in funzione di un prolungamento dell'aspettativa di vita e del miglioramento della qualità della stessa. Il nuoto è un alleato prezioso in quanto è lo sport più completo, attiva e coinvolge tutti i distretti muscolari, inoltre è sicuro, infatti si svolge in un ambiente protettivo - l'acqua - e igienicamente controllato. Non solo, grazie alla spinta idrostatica, l'acqua è un elemento che rilassa ed attenua stati di sofferenza legati alla colonna vertebrale o alle articolazioni. L'avvento delle attività di fitness acquatico (acquagym etc.) permette di godere dei medesimi benefici anche a chi non sa nuotare, ampliando enormemente la platea dei possibili fruitori della piscina.
- **Salute:** l'importanza dell'acqua come elemento terapeutico e riabilitativo è ormai fuori discussione. Per questo motivo sarà avviata una stretta collaborazione con l'Azienda Sanitaria per implementare tutte le attività acquatiche di supporto all'handicap psichico e fisico, sia individualmente sia attraverso enti e associazioni, e percorsi riabilitativi e rieducativi, sia con l'impegno diretto dell'Azienda sia attraverso apposite convenzioni.
- **Socializzazione:** l'attività sportiva di gruppo in un ambiente "protettivo" come l'acqua, che accoglie e nasconde imperfezioni, inestetismi, limitazioni fisiche, offre numerose opportunità di socializzazione, anche e specialmente agli anziani che, frequentando la piscina, possono scoprire un antidoto alla solitudine e alla routine quotidiana.
- **Promozione sportiva:** in un contesto di crescenti difficoltà educative la pratica sportiva rappresenta un'importante strumento di prevenzione e cura del disagio giovanile. Il nuoto riveste un valore educativo particolarmente importante, in ragione del significativo impegno richiesto e di un codice comportamentale rigoroso.
- **Trasparenza:** le informazioni relative all'utilizzo della piscina dovranno essere facilmente reperibili, comprensibili ed inequivocabili, per consentire a ciascun utente di individuare l'attività più adatta alle proprie esigenze e muoversi con sicurezza e disinvoltura all'interno dell'impianto.
- **Flessibilità:** l'organizzazione dovrà consentire a ciascun cittadino di frequentare l'attività prescelta in giorni e orari compatibili con le proprie necessità.
- **Semplicità:** ogni utente dovrà poter fruire dell'impianto agevolmente riducendo al minimo il tempo impiegato per le pratiche amministrative. Percorsi e regolamenti dovranno essere chiaramente ed inequivocabilmente segnalati. La durata dei corsi dovrà essere tale da non richiedere un impegno prolungato dell'utenza - non saranno previste, in via prioritaria, attività organizzate di durata superiore ai tre mesi.

POPOLAZIONI SPECIALI (FASCE "DEBOLI")

Come già accennato, vi sono varie categorie di popolazione per le quali la piscina rappresenta l'unica possibilità di praticare attività fisica in sicurezza, traendone benefici immediatamente percepibili:

- **Gestanti:** l'attività fisica in gravidanza è garanzia di benessere per la madre e per il nascituro, infatti, per esempio, la spinta idrostatica annulla il peso del "pancione" donando un immediato sollievo alla schiena. Un'attitudine sportiva aiuta inoltre a recuperare più velocemente la forma e a contrastare l'insorgenza della depressione post partum. Il nuoto e la ginnastica in acqua rappresentano la soluzione ideale, in quanto consentono di praticare attività fisica in un ambiente protetto.
- **Terza età:** premesso che si tratta di un concetto difficile da definire (gli studi dimostrano che un settantenne sportivo abituale ha le stesse necessità sanitarie di un cinquantenne sedentario), anche gli anziani trovano nella piscina un luogo ideale per praticare attività fisica. L'acqua offre sostegno e protezione, allevia i dolori articolari e della colonna e nasconde eventuali segni di decadimento fisico. Il microclima della piscina, caldo e umido, sanificato e con una ridottissima presenza di allergeni, per l'anziano rappresenta l'ambiente ideale. Le conseguenze più evidenti della pratica sportiva in acqua per l'anziano sono: riduzione del sovraccarico sull'apparato locomotore, possibilità di graduazione dell'intensità metabolica dell'esercizio e dell'impegno cardiovascolare, riduzione del rischio traumatologico e riduzione della pressione venosa agli arti inferiori (con miglioramento del ritorno venoso al cuore destro). Un ulteriore obiettivo è quello dell'*integrazione*: la pratica sportiva non deve rappresentare un momento di ghettizzazione per soggetti spesso già emarginati nella propria quotidianità, bensì uno strumento di socializzazione ed integrazione. Non solo, trattandosi di un concetto difficile da definire (è più "anziano" un 65enne sportivo o un 50enne sedentario?), nel presente progetto *non sono previsti corsi specifici "per la terza età"*, bensì attività che, per le specifiche tecniche e per giornate e orari, sono *particolarmente adatte* a questa utenza (ma anche a "giovani" sedentari).
- **Portatori di handicap:** l'acqua è il contesto ottimale per il trattamento di soggetti afflitti da qualsiasi tipo di limitazione fisica, occasionale o permanente, innata od insorta. La spinta idrostatica e il micromassaggio esercitato dall'acqua rilassano e alleviano gli stati di sofferenza, consentendo trattamenti ed esercitazioni impossibili o inefficaci sulla terraferma. Per questa ragione, accanto alla vasca pensata per la didattica e l'addestramento al nuoto, ne è prevista una seconda di misure e profondità adeguata ad attività ginniche e riabilitative, attrezzata con tutto il necessario per consentirne un'agevole fruizione da parte di utenti a ridotta motilità.

GSL *SSD* a RL

2. ATTIVITÀ PROPOSTE

PISCINA

Tutte le attività della piscina saranno organizzate nel rigoroso rispetto del programma di qualità della Federazione Italiana Nuoto.

Per tutte le attività dell'Area Nuoto, come previsto dal suddetto programma, è prevista la certificazione dei livelli tecnici raggiunti dagli allievi, adulti compresi; si tratta di un accorgimento indispensabile per qualificare e quantificare il servizio offerto, abitualmente previsto per la scuola nuoto bambini e che sarà esteso anche agli adulti.

AREA NUOTO

Saper nuotare è un'abilità preziosa, infatti *il nuoto può consentire di salvare la propria vita e quella degli altri*. Questa è una considerazione preliminare e determinante, alla quale si conforma l'intero percorso didattico proposto. "Saper nuotare" è cosa ben diversa dal "mantenersi a galla", sono purtroppo in continuo aumento le pseudo-scuole nuoto che promettono risultati miracolosi con pochi mesi di frequenza. Il risultato: allievi convinti di padroneggiare l'acqua che si pongono inconsapevolmente in situazioni di pericolo. Le cronache riportano con preoccupante frequenza i casi di bagnanti affogati per non essere stati in grado di valutare adeguatamente i propri limiti. La FIN propone una strategia diversa, a lungo termine, che insegni in primo luogo il rispetto dell'acqua inteso come conoscenza dei propri limiti; limiti che vengono progressivamente superati attraverso un percorso didattico rispettoso delle caratteristiche psicofisiche e dei tempi di sviluppo di ciascun allievo. La successione delle proposte rispecchia le modalità organizzative dei vari gradi di organizzazione scolastica, offrendo a bambini e ragazzi un'organizzazione omogenea a quella con la quale si confrontano nella scuola dell'infanzia, primaria, e così via. È importante specificare che la scuola nuoto non si riduce al mero insegnamento dei quattro stili, ma è rivolta *all'acquisizione di una specifica motricità acquatica, con l'apprendimento di tutte le tecniche necessarie ed utili a muoversi in acqua in piena sicurezza ed efficienza*.

Scuola Nuoto Prescolare (3-5 anni)

Prevede un progressivo incremento dell'autonomia degli allievi, che scendono in acqua con il solo accompagnamento dell'istruttore, in gruppi numericamente ridotti (5-6 allievi). Analogamente a quanto avviene nella scuola dell'infanzia vengono posti i primi, estremamente semplici, obiettivi didattici, consistenti nella respirazione e nel galleggiamento, che sono le "basi" del nuoto, sulle quali, a partire dai 6 anni, inizierà l'apprendimento delle tecniche di locomozione acquatica. Tali obiettivi vengono perseguiti esclusivamente attraverso un approccio ludico, che renda sempre un'esperienza piacevole la frequenza della piscina. Le statistiche mostrano come gli allievi correttamente ambientati, una volta inseriti nella scuola nuoto vera e propria, riducano di oltre il 50% il tempo di apprendimento delle varie abilità. I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e/o brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

GSL SSD a RL

ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSL

Scuola Nuoto Bambini (6-10 anni)

In corrispondenza dell'inserimento nella scuola primaria, dove i bambini sono educati al lavoro di gruppo, al rispetto delle regole e all'applicazione allo studio, anche in piscina inizia un percorso didattico finalizzato all'apprendimento, in questo caso delle tecniche di locomozione acquatica. Pur mantenendo un approccio giocoso e utilizzando esclusivamente rinforzi positivi, l'istruttore segue gruppi numericamente più consistenti (10 allievi) e diventa un'importante figura di riferimento che aiuta ciascun allievo a sviluppare gli schemi motori acquatici più adeguati alle proprie caratteristiche. Il nuoto non è infatti una scienza esatta, e non esistono tecniche universalmente valide, ogni allievo deve imparare a controllare il proprio corpo in acqua e a spostarsi con la massima efficacia ed efficienza. Tale abilità viene poi adeguata al rispetto delle tecniche codificate nei regolamenti della Federazione Italiana Nuoto, per consentire il successivo avviamento all'attività sportiva degli allievi che desiderano cimentarsi nel nuoto agonistico. Parallelamente vengono apprese le tecniche delle altre discipline acquatiche: nuoto sincronizzato, pallanuoto e nuoto per salvamento.

I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e/o brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto. Gli allievi vengono divisi per gruppi tecnicamente omogenei secondo la seguente progressione didattica:

- *Ambientamento (primo livello):* riservato agli allievi principianti. L'obiettivo è la familiarizzazione con l'ambiente, sia fuori sia dentro l'acqua. Agli allievi è richiesta l'acquisizione di abilità via via crescenti: immersione del viso e del capo, apertura degli occhi sott'acqua, apprendimento della tecnica e del ritmo respiratorio, galleggiamento e scivolamento sul petto e sul dorso. Una volta superata la diffidenza iniziale, inizierà un parallelo percorso di ambientamento in acqua fonda: gli allievi dedicheranno gli ultimi minuti di ogni lezione all' "esplorazione" della vasca grande, con l'obiettivo di acquisire il galleggiamento verticale e di rendere naturale e non traumatico il definitivo passaggio dall'acqua bassa a quella profonda.
- *L'impostazione del dorso e del crawl (secondo livello):* l'apprendimento delle tecniche di locomozione in acqua inizia con la nuotata a dorso, che non presenta difficoltà di natura respiratoria (il volto rimane sempre emerso) e consente agli allievi di acquisire in tempi rapidi una soddisfacente autonomia in termini di metri percorsi. Quasi in parallelo inizia l'apprendimento del crawl, che, oltre ad essere la tecnica di nuotata più efficace, ha le medesime caratteristiche ritmiche e coordinative del dorso.
- *L'impostazione della rana e della farfalla (o delfino) (terzo livello):* mentre gli allievi perfezionano le tecniche del dorso e del crawl, inizia l'apprendimento delle nuotate a rana, lo stile più versatile ed indispensabile per il nuoto subacqueo e per il salvamento, e di quelle a farfalla (meglio conosciuta come "delfino", "farfalla" è tuttavia un termine più corretto, in quanto è la denominazione contenuta nel regolamento ufficiale), nonché delle tecniche di partenza e virata.
- *Il perfezionamento (quarto livello):* in questa fase si perfezionano le tecniche dei quattro stili base e si inizia la ricerca di miglioramenti prestativi: in pratica, oltre che "nuotare bene", si cerca di "nuotare velocemente".
- *Perfezionamento avanzato (quinto livello):* questa fase rappresenta il collegamento fra la scuola nuoto e l'agonismo: gli allievi devono possedere una tecnica impeccabile di nuotata ed essere in grado di mantenere la correttezza del gesto tecnico in condizioni di massima velocità anche nelle prove più complesse come quelle dei misti (distanze da 100 metri in su da percorrere nei quattro stili).

Scuola Nuoto Ragazzi (11-16 anni)

Il programma è il medesimo previsto per la scuola nuoto bambini. Il metodo di insegnamento viene adattato alle caratteristiche degli allievi, con una maggiore attenzione alla comunicazione verbale. Per stimolare lo spirito fortemente competitivo tipico dell'età, vengono inserite numerose esercitazioni di tipo prestativo (staffette, prove cronometrate etc.). I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e/o brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Scuola Nuoto Ragazzi corso avanzato (11-16 anni)

Questo corso si propone di "rifornire" le nozioni apprese durante il percorso di scuola nuoto e delle singole esperienze di ogni allievo.

Viene stimolato lo spirito di aggregazione e mantenuto un buon livello di allenamento.

Viene richiesta una buona acquaticità e l'apprendimento corretto di almeno 2/3 stili.

I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e/o brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Scuola Nuoto Ragazzi con pinne (10-16 anni)

Vengono insegnate nozioni di nuoto con le pinne, mirate ad un allenamento costante e crescente. Nozioni di tecnica dell'apnea, percorsi e allenamenti di tecnica e nozioni di salvamento rendono il corso vario ed accattivante, stimolando lo spirito di aggregazione e il lavoro di squadra. Viene richiesta buona acquaticità e l'esecuzione corretta di 3 stili canonici (delfino, dorso e stile libero) e un accenno di nuoto in apnea. I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e/o brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Scuola nuoto ragazzi Acquagol (10-16)

Attività di squadra con particolare attenzione al gioco in acqua con palla, al galleggiamento verticale e ai vari spostamenti.

Lo scopo dell'Acquagol è quello di perfezionare le tecniche dei quattro stili ed apprendere i fondamentali della pallanuoto. Da un punto di vista educativo ha molteplici scopi: favorisce la formazione del carattere e la socializzazione, offre la possibilità ai ragazzi di confrontarsi, di relazionarsi, di cooperare ed insegna a rispettare le regole per raggiungere insieme un obiettivo. I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e/o brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Scuola nuoto ragazzi Salvamento (10-16)

Vengono richiesti almeno 3 stili nuotati bene, si farà un lavoro specifico e mirato alla specialità del salvamento.

Nuotate d'avvicinamento, recupero infortunato, trasporti e tutte le nozioni necessarie utilizzate nelle operazioni di salvataggio vere e proprie.

Il corso si propone inoltre di portare i ragazzi verso i presupposti necessari ad aiutare il prossimo in difficoltà e successivamente, per chi mostrasse particolare interesse e propensione allo sviluppo di sensibilità civili e sociali, all'avviamento ai Corsi per il conseguimento del Brevetto di Assistente Bagnante organizzato dalla Federazione Italiana Nuoto. I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e/o brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Scuola nuoto ragazzi Sincronizzato

Il nuoto sincronizzato richiede capacità acquatiche, forza, resistenza, flessibilità, grazia, abilità artistica, un'esatta coordinazione dei tempi e padronanza dell'apnea subacquea. Inquadrato come disciplina tecnico-combinatoria, ibrido di nuoto, ginnastica e danza, in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in acqua in sincronia con la musica e tra tutte le componenti l'esercizio. Le lezioni in acqua sono finalizzate all'acquisizione di specifiche abilità tecniche acquatiche; stimolano l'uso creativo del proprio corpo, l'espressione dell'emotività, la capacità di osservazione dei movimenti personali e di quelli dei compagni di squadra, è uno sport adatto a ragazze e ragazzi che abbiano capacità acquatiche di base.

Nuoto per le Scuole e gruppi organizzati

Il GSL porta avanti ormai da più di 30 anni il progetto "Sport in cartella" rivolto a tutti gli istituti scolastici della zona (scuole materne, elementari, medie inferiori e superiori) e a gruppi di privati. Come precedentemente esposto, molte sono le ragioni che spingono verso la massima diffusione delle discipline natatorie. Per raggiungere tutte le famiglie è prevista un'intensa collaborazione con le scuole di ogni ordine e grado, per consentire a ciascuna classe la frequenza della piscina per almeno un ciclo di lezioni. Non si tratta evidentemente di programmi esaustivi, ma di una forma di introduzione all'attività natatoria per consentire a tutti i bambini e ragazzi del territorio di avvicinarsi all'acqua. I programmi tecnici ricalcano quelli dei corsi pomeridiani:

- gli alunni della scuola dell'infanzia seguiranno i programmi previsti per l'attività "Prescolare"
- gli alunni della scuola primaria seguiranno i programmi della "Scuola nuoto bambini"
- gli alunni delle scuole secondarie seguiranno i programmi della "Scuola nuoto ragazzi"

In collaborazione con gli insegnanti sarà poi possibile realizzare dei percorsi educativi che prevedano un'attività preparatoria in classe e un programma tecnico concordato con gli insegnanti, integrativo delle attività di educazione fisica abitualmente svolte a scuola. I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, laureati in Scienze Motorie e/o brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Corsi Accelerati, Centri Estivi e Oratori

Dopo il termine dell'anno scolastico e prima della chiusura estiva per manutenzione, bambini, ragazzi e adulti avranno la possibilità di frequentare corsi "accelerati", che prevedono la presenza anche quotidiana in piscina. L'intento non è quello di realizzare corsi di nuoto "concentrati" per i ritardatari che non hanno frequentato l'attività durante l'inverno e corsi di preparazione alle attività estive: l'educazione natatoria non si improvvisa. L'obiettivo è quello di offrire, in un periodo critico dal punto di vista organizzativo per molte famiglie, la possibilità di impegnare quotidianamente bambini e ragazzi in un'attività sicura, salutare e formativa.

Nel suddetto periodo, inoltre, la piscina sarà a disposizione dei vari Gruppi, Centri Estivi organizzati dall'Amministrazione Comunale e Oratori, per integrare i vari programmi con la pratica, occasionale o continuativa, del nuoto.

GSL SSD a RL

Agonismo

Il nuoto in Italia è ormai diventato, anche dal punto di vista della visibilità sui mezzi di comunicazione, sport di massa. A questo risultato hanno certamente contribuito i grandi successi ottenuti dai nuotatori azzurri nell'ultimo decennio, figli della grande diffusione della scuola nuoto a partire dagli anni Ottanta. Il programma di attività sportiva prevede l'avviamento al nuoto agonistico nel rispetto delle categorie previste dalla Federazione Italiana Nuoto:

Categoria	Anno di nascita (maschi)	Anno di nascita (femmine)
<i>Attività di Preagonismo (o "Propaganda")</i>		
Preagonismo	2005 e successivi	2006 e successivi
<i>Attività di agonismo/categorie inferiori</i>		
Esordienti B	2004-2003	2005-2006
Esordienti A	2002-2001	2003-2002
<i>Attività di agonismo/categorie superiori</i>		
Ragazzi	2000-1999-1998	2001-2000
Juniores	1997-1996	1999-1998
Cadetti	1985-1984	1997-1996
Seniores	1993 e precedenti	1995 e precedenti

Il nuoto è uno sport salutare da tutti i punti di vista e che educa al rispetto delle regole. Trattandosi tuttavia di uno sport ciclico, ad elevato contenuto condizionale, è indispensabile porre la massima cura per evitare la specializzazione precoce, che nella maggior parte dei casi determina l'abbandono prematuro dell'attività. Il problema dell'abbandono precoce è particolarmente sentito in Veneto, regione che "produce" un gran numero di atleti trionfatori ai campionati nazionali giovanili, ma che nella stragrande maggioranza non riescono a mantenere tali elevati livelli prestativi nella fase della maturità. Per questa ragione gli obiettivi nelle varie fasce d'età sono ben chiari e volti a consentire a ciascun atleta di raggiungere il proprio picco prestativo nella fase della piena maturità psicofisica.

- **Preagonismo:** attività di transizione fra scuola nuoto e agonismo. L'obiettivo è quello di selezionare gli allievi più motivati e dotati ai quali "insegnare a gareggiare". Gli allievi sono invitati a cimentarsi in gare poco impegnative, senza porre alcuna attenzione al risultato, con l'unico scopo di apprendere ed assimilare le procedure (convocazione, partenza, arrivo, etc.). L'attività si svolge su base provinciale.
- **Categorie inferiori:** i giovani atleti si cimentano su tutte le distanze e le discipline. Un approccio multilaterale volto a sviluppare al massimo le capacità coordinative ed a consentire a ciascuno di scoprire le proprie attitudini e preferenze (distanze, stili di gara). L'attività si svolge su base regionale.
- **Categorie superiori:** gli atleti iniziano il percorso di specializzazione, che li porterà intorno ai 18-20 anni, a concentrarsi su un numero limitato di gare nelle quali cercare di ottenere il massimo risultato. L'attività si svolge su base regionale, nazionale ed internazionale.

Una particolare cura è rivolta alla preparazione atletica in funzione sia preventiva, con il rafforzamento dei distretti articolari-muscolari maggiormente sollecitati nel nuoto (in particolare il cingolo scapolo-omerale), sia multilaterale (sviluppare le capacità coordinative meno sollecitate in acqua), sia prestativa (aumento della forza e suo trasferimento in acqua).

Scuola Nuoto Adulti

Le motivazioni che portano gli adulti ad iscriversi ad un corso di nuoto sono eterogenee, apprendere o migliorare le proprie tecniche natatorie non sono più le ragioni principali per la frequenza della piscina, bensì si possono trovare motivazioni quali il desiderio di benessere, un'indicazione da parte del medico o la semplice socializzazione. Tanto diversi sono i presupposti rispetto ai bambini, tanto dovranno esserlo i modi dell'insegnamento, a partire dalla comunicazione, che diventa prevalentemente verbale. La fase sensibile per lo sviluppo delle capacità coordinative termina nella fanciullezza, di conseguenza non è pensabile che un adulto possa acquisire una piena confidenza con l'acqua o tantomeno apprendere con fluidità movimenti complessi come quelli del nuoto. A queste difficoltà di natura coordinativa si aggiunge l'estrema variabilità delle condizioni fisiche, che spesso rendono improponibili alcune tecniche. Nell'addestramento al nuoto degli adulti, quindi, è indispensabile una grande flessibilità, che consenta di rendere ciascun allievo autonomo ed efficace nella locomozione acquatica seguendo percorsi didattici fortemente personalizzati. A differenza di quanto avviene con i bambini, per i quali, salvo gravi problemi, può essere seguita una progressione didattica condivisa, gli adulti apprenderanno le tecniche natatorie con un ordine e una tempistica variabili a seconda delle proprie condizioni psicofisiche.

Scuola Nuoto Adulti con pinne

Nozioni di nuoto con le pinne, mirate ad un allenamento costante e crescente. Nozioni di tecnica dell'apnea, percorsi e allenamenti di tecnica, fondo e velocità, nozioni di salvamento utili a mantenere un buon grado di allenamento.

Viene richiesta buona acquaticità e l'esecuzione corretta di 3 stili canonici (delfino, dorso, stile libero) e un accenno di nuoto in apnea.

Gestanti

La gravidanza è una situazione fisiologica momentanea che necessita di attenzioni e precauzioni, ma che non deve essere considerata una malattia. La donna in gravidanza può condurre una vita pressoché normale, continuando gran parte delle sue attività abituali. La maggiore disponibilità di tempo libero può addirittura favorire un avvicinamento all'attività fisica da parte di donne normalmente troppo impegnate per frequentare la piscina. Nello stesso tempo la piscina può consentire a donne abitualmente sportive di continuare a praticare attività fisica in condizioni di massima sicurezza. Alcuni dei benefici offerti dall'acqua si rivelano particolarmente utili durante la gravidanza: facilitato ritorno venoso, migliore apprendimento delle tecniche di respirazione (controllo obbligato e cosciente inspirazione-espirazione), efficace apprendimento delle tecniche di spinta (per la libertà di movimento, l'assenza di peso, la possibilità di sfruttare appigli e appoggi a bordo vasca), ambiente ideale per il rilassamento, l'autocontrollo ed il raggiungimento del benessere psicofisico e del controllo del peso.

Attività "Master"

La crescente diffusione della pratica sportiva fra gli adulti ha reso inadeguata la mera proposta didattica. Per questa ragione la FIN ha avviato l'attività di nuoto "Master", un circuito di manifestazioni agonistiche riservate ad atleti e amatori a partire dai 25 anni di età; un successo impensabile, che in alcune Regioni ha addirittura sopravanzato l'agonismo "classico".

Il settore Master ha acquistato nell'ambiente del nuoto un'importanza molto rilevante, sono sempre di più gli appassionati che si inseriscono in questo gruppo aperto a tutti quelli che vogliono fare sport senza impegni agonistici.

Il gruppo "Master" ha un forte valore sociale poiché dà la possibilità a tutti, indipendentemente dalla età e dalla condizione fisica, di fare sport a basso, medio o alto livello tecnico.

La Federazione Italiana Nuoto prevede e porta avanti, con successo da parecchi anni, un circuito denominato "Super Master" nel quale rientrano un centinaio di manifestazioni in tutta Italia. La nostra società, anche in questo settore, porta avanti l'attività "Master", ormai da anni con notevole successo, partecipando a numerose manifestazioni ed iniziative in tutta Italia. Anche in questo settore quindi saremo in grado di offrire il nostro know how e la nostra struttura organizzativa e logistica a tutti i nuotatori amatori del luogo che volessero inserirsi nel mondo "Master".

AREA DELLA FORMAZIONE

Corso Assistenti Bagnanti FIN

I corsi trimestrali con cadenza annuale, propongono agli iscritti - dai 16 anni in su - di formarsi nelle discipline teorico-pratiche del Salvamento, le nuotate di avvicinamento e recupero del pericolante, le manovre base di riabilitazione Cardio Polmonare e le nozioni base di primo soccorso. Le leggi che regolano le mansioni di A/B e le capacità di verificare il corretto dosaggio dei parametri chimici del trattamento dell'acqua in piscina. E' compresa la frequenza pratica di 10 ore di tirocinio

Il corso è organizzato dalla GSL in collaborazione con il CRL FIN.

Corso Istruttori di Nuoto FIN

I corsi quadrimestrali con cadenza annuale, propongono agli iscritti - dai 18 anni in su - di formarsi nella conoscenza teorico-pratica delle discipline natatorie di base, compresa la frequenza pratica di 50 ore di tirocinio didattico a bordo vasca, in affiancamento ad un istruttore già inquadrato FIN. Il corso è organizzato dalla GSL in collaborazione con il CRL FIN.

GSL SSD a RL


ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
DILETTANTISTICA **G.S.I.**

AREA FITNESS ACQUATICO

L'avvento delle attività ginniche in acqua ha mutato radicalmente la funzione delle piscine pubbliche, consentendo finalmente di godere dei benefici dell'acqua anche a chi non sa e/o non può, o non desidera, imparare a nuotare. Le attività di fitness acquatico sono proposte in ordine di intensità crescente, per soddisfare le esigenze sia di utenti abitualmente sedentari sia di chi cerca nell'acqua forme alternative di preparazione atletica. Il grande vantaggio offerto dall'acqua, oltre al rischio di infortuni praticamente inesistente, consiste nella sua resistenza progressiva: ciò significa che ciascuno può effettuare i movimenti richiesti con uno sforzo sempre proporzionale alle proprie capacità fisiche, eliminando quindi il rischio di sovraccarichi. Le attività ginniche si svolgono prevalentemente a corpo libero, per sfruttare al meglio le doti benefiche dell'acqua. Per offrire una proposta più varia e coinvolgente, e per sollecitare in maniera specifica determinati distretti muscolari, è previsto inoltre l'utilizzo di attrezzi di fogge e materiali idonei.

Ginnastica in Acqua

Intensità **

Attività a basso impatto rivolta a soggetti sedentari o comunque poco allenati. Prevede l'esecuzione di esercitazioni singole, a ridotta intensità, senza l'utilizzo della musica come supporto allenante. Ciò significa che la musica, anche se presente in sottofondo, non influenza la velocità del gesto.

Acquagym

Intensità ***

Attività di ginnastica in acqua, a medio impatto, effettuata a tempo di musica, la quale diventa così parametro allenante. Gli allievi nello svolgimento degli esercizi rispettano il ritmo e il tempo di esecuzione del gesto motorio.

Acquabike

Intensità ****

Una classe di acquabike è un viaggio virtuale in bicicletta lungo un percorso che alterna andature diverse, scandite da una colonna sonora che aiuta i partecipanti a visualizzare i cambiamenti di percorso. Il tutto sotto la guida di istruttori certificati, che hanno ricevuto una formazione specifica sulle metodologie di insegnamento e sulle tecniche motivazionali che sono i punti di forza dello spinning. La forza del metodo sta nella sua capacità di adattarsi alle esigenze sia di chi lo utilizza come preparazione atletica sia dell'utente del centro fitness che lo utilizza per la tonificazione muscolare e per migliorare l'efficienza cardiovascolare. Il ritmo consente di allenare la regolarità della pedalata, favorisce la concentrazione e di conseguenza migliora capacità di gestire il dispendio energetico. Lo scopo ultimo dell'acquabike è portare ad un miglioramento della condizione psicofisica generale di chi lo pratica, insegnando a trovare quella connessione tra mente e corpo che consente di ottenere il massimo beneficio dall'attività fisica.

Acquamix

Intensità ****

Nuoto e fitness mixati insieme con graduale intensità con lo scopo di tonificare i muscoli e stimolare il lavoro cardiovascolare, nonché migliorare il lavoro articolare e la coordinazione.

Spesso il lavoro è svolto a coppie o in squadra, favorendo la socializzazione e i rapporti interpersonali.

Training in acqua: Acquathletic e Acquaswimtraining

Intensità ****

In questo settore abbiamo due tipologie di attività che identificano una il lavoro in acqua bassa e l'altra principalmente il training in acqua alta.

Non si prevedono né coreografie né l'utilizzo fondamentale della musica, ma fanno della conoscenza del mezzo acquatico e della teoria dell'allenamento i loro punti cardine. Sono attività rivolte al pubblico che in piscina desidera lavorare in maniera intensa ed efficace senza troppe complessità "artistiche". Possono essere la base per la preparazione atletica in piscina di varie discipline.

AREA SALUTE

L'acqua è uno strumento curativo prezioso. Per questo motivo una delle due vasche è dedicata e attrezzata per il trattamento della disabilità, sia temporanea sia permanente. Tutte le attività dell'Area Salute sono affidate a personale specializzato: educatori di comunità, terapisti della riabilitazione ed istruttori di nuoto per disabili

Acquaticità per Portatori di Handicap

I disabili sono soggetti maggiormente a rischio per le patologie correlate con la vita sedentaria: obesità, osteoporosi, cardiopatie, diabete ed ipertensione. L'attività fisica, oltre a ridurre il rischio di insorgenza di tali patologie, agisce preventivamente e positivamente nei confronti di ansia e depressione. L'ambiente acquatico è particolarmente indicato nello svolgimento di attività motoria in varie tipologie di disabilità, sia in funzione di recupero e condizionamento dell'apparato locomotore e cardiovascolare, sia in funzione espressamente terapeutica. Semplificando, le varie forme della disabilità possono essere raggruppate nelle seguenti categorie:

- Traumatizzati spinali: in questi soggetti il nuoto riduce il dolore, diminuisce l'incidenza di contratture muscolari dorsali, riduce l'insorgenza di flittene, callosità dolorose e piaghe da decubito rispetto ad altre attività motorie dove la compressione e la frizione a livello lombare, del gluteo o della coscia può essere elevato. I traumatizzati spinali sono inoltre maggiormente sensibili allo stress da calore e alle basse temperature: l'attività in piscina garantisce invece un livello di termodispersione costante.
- Cerebrolesi: le lesioni cerebrali danno luogo a quadri patologici differenti, il più diffuso dei quali è la spasticità. L'attività in acqua offre grandi benefici in termini di distensione e rilassamento muscolare.
- Disabili mentali: nella maggior parte dei casi all'handicap psichico si sovrappongono altre patologie: epilessia, diabete ed obesità. Il nuoto rappresenta un prezioso strumento di socializzazione ed integrazione: i casi meno gravi, particolarmente in età infantile, possono infatti essere inseriti senza particolari controindicazioni nei corsi collettivi.
- Amputati: l'attività in acqua, svincolando dalla forza di gravità, permette naturalmente varie esercitazioni non eseguibili sulla terraferma.
- Non vedenti e non udenti: le persone affette da cecità parziale o totale e da sordità possono praticare numerosi sport. Le attività natatorie sono indicate in entrambe le disabilità e, se non sussistono patologie aggiunte, possono essere praticate anche al massimo impegno.
- Altri: si intendono tutte le altre disabilità che comportano varie problematiche rispetto una corretta funzionalità dell'apparato locomotore: nanismo, deficit embriogenetici (mancanza o grave asimmetria degli arti), distrofie muscolari, sclerosi multipla ed altre. L'attività motoria deve essere individualizzata in funzione del problema specifico. Nella maggior parte dei casi l'attività natatoria è una delle più indicate.

Vi è infine una forma di disabilità sempre più diffusa nei paesi industrializzati: l'*obesità*, che nelle forme più gravi diventa un'invalidità permanente, difficilmente risolvibile con trattamenti dietetici e farmacologici. Il nuoto è quasi sempre l'unica attività motoria raccomandabile, grazie ai vantaggi in termini di ridotto sovraccarico dell'apparato locomotore, facilità di graduazione dello sforzo, facilitazione della circolazione venosa agli arti inferiori.

Il trattamento dell'handicap dovrà svolgersi in stretta collaborazione con l'Azienda Sanitaria. All'Azienda sarà proposto un rapporto convenzionale: i soggetti interessati saranno sottoposti ad una visita preventiva presso la struttura ospedaliera, i risultati saranno comunicati, rispettando sempre e comunque la normativa sulla tutela della privacy, al personale della piscina che potrà così organizzare le varie attività con un corretto rapporto istruttore/allievi e proporre le esercitazioni più appropriate.

AREA UTENZA LIBERA

Nuoto Libero

Per questa attività sono previsti ampi spazi e massima accessibilità: negli spazi e negli orari ad essa dedicati l'accesso è effettivamente "libero", senza obbligo di sottoscrivere abbonamenti o versare quote associative al di là del semplice prezzo dell'ingresso. Viene naturalmente offerta la possibilità di acquistare "pacchetti" di biglietti prepagati, a solo beneficio della clientela che può così avere un più rapido accesso alla struttura. I frequentatori hanno a disposizione assistenti bagnanti in possesso del brevetto di istruttori di nuoto, che a richiesta predispongono programmi di allenamento personalizzati.

PALESTRA

Total Body

Programma completo di gruppo con varie combinazioni per tonificare e scolpire i muscoli di tutto il corpo.

G.A.G.

Attività in palestra mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.

3. ATTIVITÀ E SERVIZI ACCESSORI

Area Feste

Festeggia con noi un'occasione speciale in modo insolito.

La FESTA IN PISCINA si svolge nella piscina grande e piccola e consiste in un'ora in acqua con animazione. Durante la festa i bambini faranno vari giochi avendo a disposizione il materiale ludico della piscina (anche i bracciuoli ove richiesti). La domenica dalle:14,30 alle 15.30 in vasca e dalle 15.30 alle 17.30 nel salone per i festeggiamenti.

Il numero dei bambini non deve superare i 20 (si valutano eccezioni). Il numero degli animatori dipende dal numero dei partecipanti: se i bambini sono meno di 15 ci sarà solo un animatore, se i bambini superano i 15 saranno due assistenti bagnanti a seguirli. Durante la festa i genitori seguiranno i bambini dalle vetrate che danno sulla vasca. Per quanto riguarda gli spogliatoi invece, i genitori possono entrare liberamente prima e dopo la festa per aiutare i bambini. E' da sottolineare il fatto che durante la festa la piscinetta sarà esclusivamente riservata ai bambini del compleanno. Infine è da ricordarsi assolutamente l'uso obbligatorio della cuffia.

Punto di ristoro

La presenza di un punto di ristoro, consono all'ambiente all'interno del quale è situato, è indispensabile per la piena soddisfazione dell'utenza di un centro sportivo: per allievi e atleti, che hanno la possibilità di rifocillarsi dopo l'allenamento, per gli accompagnatori, che hanno a disposizione un confortevole luogo di attesa per consumare bevande,. Per questa ragione il servizio è affidato ad un gruppo di professionisti, inseriti in una cornice esteticamente pregevole e coerente all'ambiente, in grado di fornire tutti i generi alimentari appropriati al contesto (bevande fredde/calde, integratori, snack, insalate etc.). In questo modo si garantisce un servizio puntuale, soddisfacente e igienicamente ineccepibile.

4. MODALITÀ DI ACCESSO

Informazioni

Le richieste di informazioni possono essere effettuate di persona presso la reception, che rimane aperta in orario continuato, o via web. Contestualmente all'apertura della piscina sarà online un sito completo e continuamente aggiornato dal quale ricavare tutte le informazioni necessarie.

Come previsto dal Programma FIN, presso la reception è disponibile materiale informativo e illustrativo relativo a tutte le attività proposte nel centro.

Registrandosi all'apposito servizio è possibile ricevere informazioni sotto forma di email o via sms: la diffusione capillare della telefonia mobile lascia presupporre che questo innovativo servizio diventerà rapidamente il mezzo informativo più apprezzato dall'utenza.

Per consentire la massima chiarezza precisione e pertinenza delle informazioni, tutti gli impiegati nella reception devono essere in possesso del brevetto FIN di receptionist.

Iscrizioni e rinnovi

Le statistiche dimostrano come la stragrande maggioranza degli italiani sia ancora restia a effettuare pagamenti via internet: sebbene questa possibilità sia prevista, gli sforzi della reception rimarranno concentrati sul rapporto personale con l'utenza. L'obiettivo è ridurre al minimo i tempi d'attesa. Per questa ragione verrà scelto un software di gestione. Per le attività della piscina attualmente la verifica delle presenze viene effettuata con discrezione dal personale di reception e dal personale di vasca.

Tutti i corsi sono organizzati in cicli di 12 lezioni (una a settimana) o 23 lezioni (due a settimana): questo per agevolare gli utenti, ai quali non è richiesto un impegno prolungato, l'esborso di cifre impegnative ed inoltre gli utenti hanno il vantaggio di avere date certe scorporate le vacanze e i ponti.

Tutti i frequentatori del centro sportivo sono soggetti al rispetto dei regolamenti:

Regolamento uso piscina e palestra

- 1) *Tutti i frequentatori sono tenuti al rispetto del presente regolamento, della segnaletica e delle indicazioni del personale.*
- 2) *Ripetute violazioni del presente regolamento comporteranno l'allontanamento dell'impianto senza che ciò comporti il diritto al rimborso del prezzo d'ingresso.*
- 3) *La direzione, anche attraverso il personale, si riserva il diritto di vietare l'accesso a chi non si trovi in condizioni di idoneità psichica o fisica.*
- 4) *Negli orari di compresenza con bambini e ragazzi, gli adulti sono tenuti a cambiarsi nelle apposite cabine a rotazione e a fare la doccia indossando il costume.*
- 5) *Negli spogliatoi è obbligatorio calzare ciabatte di plastica pulite o copriscarpe monouso.*
- 6) *All'interno dell'impianto è vietato mangiare, ad eccezione degli spazi appositamente riservati, e introdurre contenitori di vetro.*
- 7) *In palestra è obbligatorio utilizzare scarpe ginniche con suola chiara e un asciugamano personale da poggiare sopra panche e macchine durante l'esercizio.*
- 8) *In piscina è obbligatorio l'uso della cuffia e di costumi adeguati alla pratica del nuoto. In particolare non è consentito l'uso di: boxer, bikini, perizomi.*
- 9) *In piscina è vietato:*
 - a. *correre;*
 - b. *effettuare tuffi o giochi pericolosi o che possano disturbare gli altri bagnanti;*
 - c. *nuotare con pinne, maschere, palette, orologi, altri accessori potenzialmente pericolosi al di fuori degli eventuali spazi appositamente previsti;*
 - d. *attraversare le corsie o aggrapparsi alle stesse se non in caso di necessità.*
- 10) *Nelle corsie si nuota tenendo la destra.*

- 11) La direzione non si assume la responsabilità di quanto lasciato incustodito. L'utilizzo degli armadietti è gratuito.
- 12) La direzione può modificare il presente regolamento con preavviso di almeno una settimana agli utenti.

Regolamento attività organizzate

- 1) La frequenza dell'impianto è subordinata al rispetto dei regolamenti, delle norme di sicurezza e delle norme relative alla tutela sanitaria.
- 2) La quota di iscrizione vale dall'1 settembre al 31 agosto.
- 3) Le iscrizioni ai corsi collettivi sono subordinate alla disponibilità di posti.
- 4) Chi già frequenta i corsi ha la precedenza nell'iscrizione al ciclo di lezioni successivo, da effettuare entro il 20 del mese. Dopo tale data il diritto di prelazione cessa e vengono inseriti i nominativi in attesa.
- 5) Non è previsto il recupero delle lezioni non effettuate. Prima dell'inizio di ciascun ciclo di lezioni è possibile ritirarsi ottenendo il completo rimborso della quota.
- 6) Per l'iscrizione alle attività serali (dopo le 19.00) è necessario avere compiuto almeno 16 anni.
- 7) L'accesso agli spogliatoi è consentito a partire da 15 minuti prima dell'inizio del proprio turno.
- 8) Agli accompagnatori degli allievi non è consentito sostare negli spogliatoi o sul piano vasca durante le lezioni salvo specifica autorizzazione della direzione.
- 9) La direzione può modificare il presente regolamento con preavviso di almeno una settimana agli utenti.

GSL SSD a RL

5. PERSONALE IMPIEGATO

Per meglio concentrarsi sulla qualità del servizio offerto al pubblico tutti i servizi non strettamente connessi ad esso sono affidati a ditte esterne. I ruoli tecnici sono ricoperti da personale in possesso di adeguata qualifica rilasciata dalla FIN. Anche al personale di reception è chiesto il possesso, al minimo, della qualifica FIN di "istruttore di nuoto e ginnastica in acqua". Tutto il personale impiegato in vasca deve inoltre possedere la qualifica di "assistente bagnanti" per garantire la massima sicurezza ai frequentatori.

<u>Denominazione</u>	<u>Incarico</u>	<u>Qualifica richiesta</u>	<u>Inquadramento</u>
Receptionist	Informazioni, iscrizioni, biglietti d'ingresso, vendita materiale tecnico	Corsi specifici di receptionist (FIN)	CONTRATTO AMMINISTRATIVO GESTIONALE E PER PRESTAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE EX ART. 67 DPR 917/86
Direttore sportivo	Direzione impianto	Laurea in Scienze Motorie o Direttore sportivo e gestore di impianti natatori (FIN) Assistente bagnanti (FIN)	CONTRATTO PER PRESTAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA Ex art 67 comma 1) lett m) DPR 917/1986
Coordinatore	Organizzazione attività	Laurea in Scienze Motorie o Istruttore coordinatore (FIN) Assistente bagnanti (FIN)	CONTRATTO PER PRESTAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA Ex art 67 comma 1) lett m) DPR 917/1986
Istruttore nuoto	Scuola nuoto, ginnastica in acqua, personal training (piscina), assistenza all'handicap, ricondizionamento motorio	Istruttore nuoto e ginnastica in acqua (FIN) Assistente bagnanti (FIN)	CONTRATTO PER PRESTAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA Ex art 67 comma 1) lett m) DPR 917/1986
Allenatore nuoto	Preagonismo, agonismo, nuoto masters	Allenatore 1°/2° livello (FIN) Assistente bagnanti (FIN)	CONTRATTO PER PRESTAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA Ex art 67 comma 1) lett m) DPR 917/1986
Istruttore aquafitness	Aquagym, aquastyle, aquatraining, personal training (piscina)	Istruttore fitness acquatico (FIN) Assistente bagnanti (FIN)	CONTRATTO PER PRESTAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA Ex art 67 comma 1) lett m) DPR 917/1986

I servizi affidati a ditte esterne sono i seguenti:

<u>Servizi</u>	<u>Ditta di riferimento</u>
Assistenza impianto elettrico	Ditte specializzate (da definire)
Pulizie e minuto mantenimento	Impresa di servizi (da definire)
Conduzione impianti tecnologici	Ditte specializzate (da definire)
Contabilità e amministrazione	Studio professionale (da definire)

6. FUNZIONAMENTO DELL'IMPIANTO

Giorni e orari di funzionamento

L'impianto, e contestualmente il servizio di reception, resteranno aperti con il seguente orario:

Lunedì e Giovedì	08.30-23.30 (15 ore)
Martedì e Venerdì	07.00-23.30 (16,5 ore)
Mercoledì	08.30-23.00 (14,5 ore)
Sabato	09.00-20.00 (11 ore)
Domenica	09.30-13.30 (4 ore)

per un totale di *92,5 ore settimanali*. Per soddisfare le esigenze dell'utenza tali orari potranno essere ulteriormente ampliati. Non essendo prevista la realizzazione di una vasca scoperta non c'è differenziazione tra orario invernale ed estivo.

La durata dei corsi è normalmente di 45', considerati il tempo ottimale per una corretta attivazione metabolica e un'adeguata sollecitazione neuromuscolare. Fanno eccezione i corsi per i più piccoli (30'), le attività agonistiche e preagonistiche (120').

Tutte le attività *sono organizzate su base trimestrale, bisettimanale o mono settimanale per ridurre al minimo l'impegno richiesto all'utenza* (al di sotto di tale durata la programmazione didattica diventerebbe eccessivamente difficoltosa).

Per consentire un'adeguata manutenzione e sanificazione della struttura, la piscina osserverà le seguenti chiusure:

- Invernale: dal 22 dicembre al 2 gennaio (10 giorni)
- Estiva: dall'1 agosto al 9 settembre (39 giorni)

per un totale di 49 giorni di chiusura e, conseguentemente, di *316 giorni di apertura annuale*.

Attività: monte ore e tariffe

Piscina

INVERNALE			
	ore	settimane	
MASTER	3	41	123
AGONISTICA	21	41	861
CORSI	26,5	41	1086,5
SCUOLE	9	41	369
NUOTO LIBERO	22,5	41	922,5
DISABILI	3,5	41	143,5
totale ore:			3505,5

ESTIVO			
	ore	settimane	
MASTER	3	8	24
AGONISTICA	21	8	168
CORSI	10,5	8	84
CENTRI ESTIVI	6	6	36
NUOTO LIBERO	39	8	312
totale ore:			624

4129,5 totale annuo

GSL SSD a RL

PISCINA				
OPEN (TUTTO meno BIKE)		SCADENZA TRIMESTRALE	€	250,00
ADULTI	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	140,00
ADULTI	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	90,00
AEROBICA	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	155,00
AEROBICA	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	99,00
RAGAZZI	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	128,00
RAGAZZI	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	89,00
FRATELLI	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	119,00
FRATELLI	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	79,00
PRESCOLARI	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	129,00
GESTANTI	08 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	89,00
III ETA' NUOTO (dai 60 in poi)	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	95,00
III ETA' NUOTO (dai 60 in poi)	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	71,00
III ETA' AEROBICA(dai 60 in poi)	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	109,00
III ETA' AEROBICA (dai 60 in poi)	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA		
NUOTO CON PINNE RAGAZZI	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	137,00
NUOTO CON PINNE RAGAZZI	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	89,00
NUOTO CON PINNE ADULTI	35 LEZIONI	TRE VOLTE SETTIMANA	€	199,00
NUOTO CON PINNE ADULTI	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	149,00
NUOTO CON PINNE ADULTI	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	99,00
ACQUAGOL	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	139,00
ACQUAGOL	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	91,00
SINCRONIZZATO	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	139,00
SINCRONIZZATO	12 LEZIONI	UNA VOLTA SETTIMANA	€	91,00

PALESTRA				
GAG-TOTAL BODY		SCADENZA TRIMESTRALE	€	
	12 LEZIONI		€	65,00
	24 LEZIONI		€	107,00

ACQUABIKE				
ABBONAMENTO (consecutive) (45 min)	12 LEZIONI		€	103,00
SINGOLA (45 min)	1 LEZIONE		€	15,00
<small>PER ISTRUZIONE E SCALONTO 10%</small>				

LEZIONI PRIVATE				
PRIVATE RAGAZZI		8 LEZIONI	€	229,00
PRIVATE ADULTI		8 LEZIONI	€	309,00

LEZIONE DI PROVA FITNESS				
		15,00 € + 5,00 € ASSICURAZIONE		
		DOPO 48 ORE DALLA COMPILAZIONE DEL MODULO D'ISCRIZIONE		

1 lezione FITNESS e 1 lezione BIKE				
	23 LEZIONI	DUE VOLTE SETTIMANA	€	188,00

MASSAGGI				
DECONTRATTURANTE	50 MINUTI		€	30,00
	PACCHETTO 5 massaggi da 50 minuti		€	127,00
LINFODRENANTE - SHIATSU	50 MINUTI		€	35,00
	PACCHETTO 5 massaggi da 50 minuti		€	148,00

ISCRIZIONI ANNUALI				
ISCRIZ. RAG/BIM	ANNUALE		€	30,00
ISCRIZ. ADULTI	ANNUALE		€	30,00

FESTE IN PISCINA				
POMERIGGIO	14,30-17,30 / 17,30-20,30	BIBITA+TOVAGLIA	€	200,00
dai 6 anni in poi		BIBITA+BICCHIERI+TOVAGLIOLI+POSATE	€	220,00
SERA	20,30 in poi	SENZA NIENTE	€	270,00
oltre 21 persone 3,00 € cadauno				

NUOTO LIBERO				
	dai 13 anni ai 64 anni	INGRESSO ADULTI	€	7,00
	12 INGRESSI	ABBONAMENTO ADULTI	€	70,00
	dai 4 anni ai 12 anni e dai 65 anni	INGRESSO RIDOTTO	€	6,00
	12 INGRESSI	ABBONAMENTO RIDOTTO	€	60,00

7. PIANO DI MANUTENZIONE ORDINARIA

operazioni di manutenzione ordinaria	giornaliera	settimanale	mensile	trimestrale	semestrale	annuale	pluriennale	quando nec
PULIZIA E SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI								
pulizia di tutti i locali e spazi di attività e gestione (interni)	X							
raccolta allontanamento rifiuti	X							
pulizia e disinfezione servizi igienici, spogliatoi , arredi spogliatoi	X							
trattamento antimicotico piano vasca e percorsi	X							
rinnovo ed integrazione dei materiali igienici di consumo	X							X
decalcificazione sifoni docce e rubinetterie		X						
pulizia delle parti vetrate				X				
raccolta allontanamenti foglie			X					
INTERVENTI SU SISTEMI EDILIZI								
regolazione chiusure porte e finestre					X			
interventi su pavimentazioni e rivestimenti (soituzione di mattomelle scheggiate)								X
interventi su pavimentazioni e rivestimenti vasche								X
rifacimento giunti di dilatazione a silicone								
rifacimento e ritocchi tinteggiature						X		
ripristino parti in legno (impregnante-trattamenti a base cera)								
pulizia gronde e pluviali da foglie e quant'altro						X		
PRODUZIONE CALORE, RISCALDAMENTO, VENTILAZIONE, DISTRIBUZIONE ARIA CALDA								
pulizia e giro di fumo delle caldaie					X			
lubrificazione di tutti gli apparati					X			
sostituzione di parti minute deteriorate								X
regolazione cinghie di trasmissione uta					X			
sostituzione cinghie uta								X
pulizia filtri a tasche e piani uta				X				
sostituzione dei filtri a tasche piani uta	X							
lubrificazione serrande uta					X			
pulizie vaschette condensa					X			
pulizia filtri acqua				X				
pulizia alette e griglie di ventilazione				X				
pulizia camera di combustione						X		
pulizia camino e canali fumari							X	
verifica vasi di espansione						X		
revisione dei circolatori del circuiti di riscaldamento								X
sostituzione accessori bruciatore e caldaia e messa a punto						X		
spurgo aria dai circuiti di riscaldamento				X				
smontaggio piastre scambiatori e serpentine scaldacqua							X	
ripristini coibentazioni ed isolamenti termici								X
pulizia filtri ventilconvettori				X				
pulizia betterie alettate uta e ventilconvettore				X				
pulizia e spurgo radiatori				X				
pittura radiatori							X	
sostituzione parti rubinetteria e docce usurate o difettose				X				

IMPIANTO CONDIZIONAMENTO									
pulizia filtri split								X	
pulizia batteria alettata compressore esterno								X	
IMPIANTO IDROTERMOSANITARIO									
sostituzione rubinetteria e docce usurate			X						
sostituzione apparecchi sanitari									X
sostituzione cassette di scarico			X						
deostruzione scarichi a pavimento, scarichi docce, lavatoi e scarichi wc					X				
manutenzione ed eventuale sostituzione parti rubinetteria, docce, cassette di scarico usurate o difettose									X
manutenzione agli apparecchi sanitari		X							
eliminazione perdite e gocciolamenti									X
IMPIANTI DI ILLUMINAZIONE, SEGNALAZIONE ED EMERGENZA									
sostituzione segnalazione di emergenza luminosa e pulsanti di allarme									X
sostituzione prese, interruttori, fotocellule									X
sostituzione rilevatori fumo locali tecnici				X					
sostituzione centraline di rilevazione fumi									X
sostituzione di combinatori telefonici									X
sostituzione centralina impianti anti-intrusione									X
sostituzione rilevatori di movimento impianto anti-intrusione				X					
sostituzione diffusori acustici									X
sostituzione delle lampade degradate									X
sostituzione di apparecchiature complementari (reattori, starter, condensatori, fusibili)									X
pulizia apparecchi e corpi illuminati interni						X			
pulizia corpi illuminanti esterni						X			
regolazione proiettori e serraggio fissaggi						X			
manutenzione su prese, interruttori, fotocellule, ecc									X
verifica degli impianti di illuminazione di emergenza ed eventuale manutenzione						X			
IMPIANTI DI DISTRIBUZIONE ENERGIA ELETTRICA E MESSA A TERRA									
sostituzione prese, interruttori, magnetotermici ecc									X
serraggio bulloneria sui circuiti di potenza							X		
verifica dello stato dei dispersori e delle giunzioni della maglia							X		
verifica e rilievo dei valori della resistenza dei singoli anelli con ripristino entro i valori stabiliti dalla legge							X		
controllo della continuità							X		
verifica e rilievo dei valori dei nidi equipotenziali nei locali equiparati ad ambulatorio medico									
verifica e serraggio delle morsettiere							X		
verifica intervento differenziali ed eventuale sostituzione						X			
serraggio collegamenti a terra e prova efficienza							X		
pulizia dei quadri generali e secondari							X		

IMPIANTI DI DEPURAZIONE; TRATTAMENTO ACQUE DI BALNEAZIONE, PAVIMENTAZIONI E RIVESTIMENTI									
sostituzione centraline di controllo									X
sostituzione griglie sfioro vasche									X
sostituzioni sistemi di dosaggio									X
pulizia fondo vasca	X								
pulizia pareti vasca						X			
pulizia disinfezione vasca di compenso						X			
pulizia e disinfezione bordo vasca e vaschette lavapiedi	X								
pulizia canale e griglie di scolo acque di lavaggio						X			
pulizia canale e griglie di scolo acque di vasca									
trattamento sali quaternari in acqua di vasca		X							
trattamenti break point in acqua di vasca		X							
analisi batteriologiche/chimiche acqua vasca			X						
analisi batteriologiche/chimiche acqua di approvvigionamento alle vasche							X		
controlavaggi dei filtri	X								
pulizia prefiltri		X							
pulizia fondo vasca (previo svuotamento)						X			
reintegro serbatoi disinfettanti, acido e reagente centralina									X
revisione pompe di circolazione acqua								X	
revisione pompe soffianti									X
sostituzione filtri aria pompe soffianti								X	
revisione apparecchiature di controllo e di dosaggio								X	
taratura apparecchiatura di controllo e dosaggio			X						
smaltimento fusti vuoti		X							
compilazione manuale autocontrollo	X								
ARREDI E ATTREZZATURE									
riparazione arredi danneggiati									X
riparazione attrezzature danneggiate									X
riparazione asciugacapelli danneggiati									X
ATTREZZATURE EMERGENZA E PRIMO SOCCORSO									
ripristino segnaletica d'emergenza, presidi antincendio e di pericolo									X
ripristino dotazione materiale primo soccorso per ass. bagnanti									X
controllo estintori						X			
ripristino d.p.i. lavoratori									X
ALTRO									
ripristino segnaletica esterna ed interna									X
revisione pompe di sollevamento								X	
ripristino elettrovalvole e irrigatori sistema di irrigazione			X						
revisione pompa sommersa pozzo								X	

Interventi di manutenzione ordinaria

Per gli interventi di manutenzione ordinaria non è prescritto di alcun titolo abilitativi, riguardano le opere di riparazione, rinnovamento e sostituzione delle finiture e quelle necessarie ad integrare e mantenere in efficienza gli impianti tecnologici esistenti.

