

# Aulas de Natação para Bebés



**Equipamento:** Pai/Mãe ou Acompanhante: fato de banho de licra, touca e chinelos, roupão ou toalha (opcional).

Bebé: fato de banho e touca de licra, fraldas para uso na água para todos os bebés que ainda não tenham o controlo do esfíncter, chinelos, roupão ou toalha para proteger o bebé quando sai da água.

**Alimentação:** Deverão comer 1h30 antes do início da aula e não ingerir laticínios ou derivados, de forma a evitar ocorrências que possam provocar a paragem das aulas, com natural prejuízo das mesmas.

**Piscina:** As aulas aos sábados realizam-se na piscina de 25 metros e tanque de aprendizagem. As aulas HappyHour às 5ª feiras realizam-se no tanque de aprendizagem.

**Água:** Temperatura da água: tanque de aprendizagem – 31º | piscina de 25 metros, aos sábados – 32º

**Fotografias:** não é permitido filmar e fotografar. Nas Atividades/Festas será comunicado aos pais a possibilidade e o local para filmar/fotografar.

## Balneários de Apoio:

No documento dos horários de bebés está indicado qual o balneário de uso obrigatório para cada aula.

Cada aula tem um balneário próprio para utilização. A cor da aula/nível representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.

Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros.

Cada utente pode entrar 10 minutos antes do horário da sua aula e tem um **máximo de 15 minutos para sair**. Acreditamos que todos os utentes cumprirão escrupulosamente estas regras, para que toda a comunidade possa praticar em segurança. O cartão de utente não passa a partir deste período.

**Regras de Segurança:** A entrada na água só deverá acontecer na presença do professor. O Pai/ Mãe ou Acompanhante e o Bebé devem tomar duche antes da entrada na água.

Apenas pode entrar na instalação **um acompanhante por bebe**.

É obrigatório o uso de máscara a partir dos 10 (inclusive) em todos os espaços comuns da instalação (corredores, balneários, cais da piscina, etc)

Todas as crianças entre os 4 e os 9 anos aconselhamos o uso de máscara.

**Escola de Natação Bebés:** A Escola de Natação para Bebés integra todos os bebés a partir dos 6 meses até aos 47 meses. Após a criança realizar os 4 anos terá de mudar para o projeto Escola de Natação Crianças. A Escola de Natação Crianças tem horários e preço distintos. Esta troca é efetuada pelo EE na secretaria.



# Aulas de Natação Crianças

**Equipamento:** Fato de banho e touca de licra, chinelos, óculos e roupão ou toalha (opcional).

**Alimentação:** Deverão comer 1h30 antes do início da aula e não ingerir laticínios ou derivados, de forma a evitar ocorrências que possam provocar a paragem das aulas, com natural prejuízo das mesmas.

**Piscina:** As aulas de AMA 1 e AMA 2 realizam-se no tanque de aprendizagem | As aulas de AMA 3 e Nível 1 realizam-se na piscina de 25m | As aulas de Nível 2, Nível 3 e Nível 4 realizam-se na piscina de 50m

**Água:** Temperatura: tanque de aprendizagem – 31º | piscina de 25 metros – 30º | piscina de 50 metros – 28º

**Fotografias:** não é permitido filmar e fotografar. Nas Atividades/Festas será comunicado aos pais a possibilidade e o local para filmar/fotografar.

## Balneários de Apoio:

No documento dos horários de crianças está indicado qual o balneário de uso obrigatório para cada aula

Cada aula tem um balneário próprio para utilização. A cor da aula/nível representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.

Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros.

Cada utente pode entrar 10 minutos antes do horário da sua aula e tem um **máximo de 15 minutos para sair**. Acreditamos que todos os utentes cumprirão escrupulosamente estas regras, para que toda a comunidade possa praticar em segurança. O cartão de utente não passa a partir deste período.

## Regras de Segurança:

A entrada na água só deverá acontecer na presença do professor. Os alunos não podem correr no cais.

Apenas pode entrar na instalação **um acompanhante por criança até aos 9 anos inclusive**. A partir dos 10 anos (inclusive) não é permitido a entrada de acompanhante com a criança.

É obrigatório o uso de máscara a partir dos 10 (inclusive) em todos os espaços comuns da instalação (corredores, balneários, cais da piscina, etc)

Todas as crianças entre os 4 e os 9 anos aconselhamos o uso de máscara.

