

# A.s.d. President Nuoto

Scuola Nuoto Federale



## Piscina Spiraglio

Via Del Carpentiere 40  
40127 Bologna  
[presidentbologna@tin.it](mailto:presidentbologna@tin.it)

[www.presidentbologna.it](http://www.presidentbologna.it)

Tel 051/60.111.76  
Fax 051/533.659

### Segreteria:

da Lunedì al Venerdì orario continuato  
9.00 - 21.00  
Sab 9.00 - 16.00

### NORME GENERALI SCUOLA NUOTO

I corsi organizzati dalla Scuola Nuoto Federale della A.s.d. President sono tenuti da istruttori FIN e sono rivolti a bambini (a partire dai 3 anni), ragazzi ed adulti.

La durata è trimestrale e va da settembre fino a giugno, con frequenza bisettimanale o trisettimanale. Le lezioni hanno durata di "circa" 50 minuti.

***E' obbligatorio il certificato medico per attività non agonistica.***

### PROGRAMMA DI DIDATTICO VASCA PICCOLA

**P1 Ambientamento.** La prima fase di ambientamento viene svolta in piccoli gruppi con al massimo 12 bambini e **2 istruttori in acqua** nella parte più bassa della vasca piccola. Sono previsti esercizi di acquaticità, quali l'immersione del corpo, primi spostamenti autonomi in acqua; l'immersione del volto, con apertura di occhi e bocca; educazione respiratoria. Nella fase iniziale la maggiore importanza è data all'aspetto relazionale, psicologico e didattico ed in seguito a quello natatorio, iniziando dall'immersione completa con il recupero di oggetti, galleggiamento proni e supini, apnee; tuffi a pennello e scivolamenti.

**P2 Movimenti in acqua.** La scoperta dell'ambiente acquatico ha stimolato la curiosità del bambino alle prime forme propulsive, la battuta di gambe a dorso e stile libero, spostamenti subacquei; bracciata a dorso, coordinazione braccia e gambe a dorso; tuffi in ginocchio.

**P3 Il nuoto.** Insegnamento della bracciata a stile libero, respirazione laterale autonoma, coordinazione tra bracciate e battute di gambe. Questa fase sarà svolta, in base al livello del bambino, in crescendo nella ultima corsia della vasca piccola o in vasca grande.

### PROGRAMMA DIDATTICO VASCA GRANDE

**G1** Progressivo distacco dall'insegnante in acqua per completare la nuotata a stile libero e dorso, insegnamento della gambata a rana; tuffo di partenza in piedi, virate elementari a dorso e stile libero.

**G2** Perfezionamento della fase precedente ed abbandono del "bordo vasca", bracciata a rana, primi elementi della nuotata a delfino, nuotata completa a rana.

**G3** Perfezionamento nuotata rana, nuotata completa a delfino. Virate e partenze dei 4 stili, elementi di altre discipline.

Gli spostamenti dei bambini da una corsia all'altra, che avverranno soprattutto nelle prime lezioni, sono dettati dall'esigenza di creare dei gruppi di livello tecnico il più omogenei possibili e per far sì quindi che l'istruttore possa sviluppare un preciso piano d'insegnamento. Questo lavoro permetterà all'istruttore di programmare nel tempo e, per i corsi successivi, una progressione di apprendimento da parte degli allievi il più completa possibile.

**Tutti gli iscritti ai corsi della President Nuoto dovranno presentarsi alle lezioni muniti di tesserino d'iscrizione.**

### RECUPERO LEZIONI

Le lezioni perdute dai Soci per qualsiasi motivo potranno essere recuperate PER UN MASSIMO DI 4 PER TRIMESTRE oltre a quelle per chiusura dell'impianto (anche giornate festive) **SOLO** se concordate con la segreteria e riscontrate sui registri presenze. Tali recuperi dovranno comunque avvenire ENTRO il termine dei corsi fruendo se necessario anche di 3 o 4 lezioni settimanali comunque solo in base alle disponibilità.

Per evitare sovraffollamento del piano vasca è concesso l'ingresso ad un genitore per bambino del primo livello della vasca piccola solo se munito di ciabatte. Per i visitatori è a disposizione la tribuna.

**L'Associazione Sportiva PRESIDENT non risponde per ammanchi di valori ed effetti personali all'interno dell'impianto.**

**PRESIDENT SWIMMING**  
s.r.l.  
gestione impianti sportivi

**PISCINA COMUNALE**  
**SPIRAGLIO**

**REGOLAMENTO**

**CARATTERISTICHE TECNICHE DELL' IMPIANTO**

L'impianto sportivo comunale dello Spiraglio è dotato di due piscine, vasca grande di metri 25x16, con profondità variabile da metri 1.80 a 1.40; con una temperatura di 27 gradi circa e una vasca piccola di metri 16x8 con livelli di profondità di 50, 70, 90 centimetri e una temperatura costante di 29.5 gradi circa. La temperatura ambiente nel piano vasca e nelle zone spogliatoio è di circa 26 gradi.

**INFORMAZIONI:**

L' ingresso alla piscina avviene tramite il pagamento del biglietto di ingresso o con la sottoscrizione di abbonamenti con tariffa concordata con il Comune di Bologna. Per gli abbonamenti potrà essere richiesta la visione di un documento d'identità. I limiti di età per l'acquisto di abbonamenti a prezzi ridotti sono stabiliti dalle convenzioni con il Comune di Bologna. L'impianto è dotato di armadietti situati negli spogliatoi per contenere effetti personali; gli armadietti portavalori si trovano in piano vasca, il lucchetto è personale. Si consiglia di non recare con sé denaro altri oggetti di valore. La zona armadietti è controllata da telecamere a circuito chiuso il cui filmato sarà reso disponibile alle forze dell'ordine in caso di necessità.

I distributori automatici nella zona bar non sono sotto la responsabilità della gestione.

**La gestione non risponde per gli oggetti e per i valori lasciati negli spogliatoi o negli armadietti e più in generale per ammanchi di effetti personali all' interno dell' impianto.**

Eventuali danni arrecati all'impianto o alle attrezzature provocati da negligenze o inosservanza delle disposizioni dovranno essere immediatamente indennizzati dai responsabili o, nel caso di attività organizzate, dalle Società sportive che hanno in uso gli spazi.

**E' OBBLIGATORIO**

- Calzare ciabatte all' interno degli spogliatoi e delle cabine (anche gli accompagnatori)
- Utilizzare la vaschetta lavapiedi
- **Fare la doccia prima di entrare in acqua**
- Indossare la cuffia e il costume da bagno durante la permanenza in acqua (non sono permessi abbigliamento intimi)
- **Indossare il costume sotto la doccia.**
- **Lasciare libere da indumenti le cabine spogliatoi.**
- Utilizzare le corsie assegnate al nuoto libero le quali ammettono, per regolamento comunale, una capienza massima di 12 persone per corsia.

**E' VIETATO**

- Introdurre nell'impianto oggetti di vetro
- Introdurre animali di qualsiasi specie
- Schiamazzare, correre, spingere, altre persone in acqua e disturbare i corsi o il pubblico in qualsiasi modo
- Spogliarsi e vestirsi fuori dagli spogliatoi
- **Consumare cibi e bevande negli spogliatoi o in vasca**
- Gettare carte ed altri rifiuti se non negli appositi cestini porta rifiuti
- Fumare in ogni locale all'interno dell'impianto sportivo
- Effettuare tuffi liberi dal bordo se non autorizzati
- Sedersi sulle corsie
- Utilizzare maschere di vetro, pinne, o altre attrezzature in vasca se non preventivamente autorizzati dal personale
- Occupare gli armadietti oltre il tempo di permanenza nell'impianto
- 

I due parcheggi esterni adiacenti all'impianto sono gratuiti, ad uso degli utenti, la gestione non risponde di danni, furti subiti dai veicoli durante la sosta.