



Finalmente ripartiamo dopo la sospensione forzata causata COVID-19, non sarà tutto come prima, ci sono regole stringenti sul numero di persone che possono stare sia in ogni corsia sia negli ambienti della piscina e sulle distanze interpersonali da tenere per ogni tipo di attività (1 metro normalmente, 2 metri durante l'attività fisica).

Nell'intento di trovare il giusto compromesso per nuotare e stare assieme divertendoci abbiamo organizzato una versione ridotta del nostro usuale NeMo (Nuoto E Movimento) con allenamenti in acqua e attività ludico-motorie nel parco della piscina.

NeMo Training

Programma settimanale mese di Giugno

LUNEDÌ	GRUPPO	INGRESSO	MOVIMENTO	NUOTO	MOVIMENTO	USCITA
V.50	ES.A	9.45-10.00		10.00-11.00	11.30-12.30	12.30-13.00
V.50	ES.B	10.00-10.15	10.15-11.00	11.05-12.00		12.30-13.00
V.50	ES.C2	10.00-10.15	10.15-11.00	11.05-12.00		12.30-13.00

MARTEDÌ	GRUPPO	INGRESSO	MOVIMENTO	NUOTO	MOVIMENTO	USCITA
V.25	ES.A	14.00-14.20	14.30-15.30	15.35-17.00		17.30-18.00
V.25	ES.B	14.00-14.20		14.30-15.30	16.00-17.00	17.30-18.00
V.25	ES.C2	14.00-14.20		14.30-15.30		17.30-18.00

MERCOLEDÌ	GRUPPO	INGRESSO	NUOTO	MOVIMENTO	USCITA
V.50	ES.A	8.00-8.30	8.30-10.00	10.30-12.00	12.30-13.00
V.50	ES.B	8.00-8.30	8.30-10.00	10.30-12.00	12.30-13.00
V.50	ES.C2	8.00-8.30	8.30-10.00	10.30-12.00	12.30-13.00

GIOVEDÌ	GRUPPO	INGRESSO	NUOTO	MOVIMENTO	USCITA
V.50	ES.A	8.00-8.30	8.30-10.00	10.30-12.00	12.30-13.00
V.50	ES.B	8.00-8.30	8.30-10.00	10.30-12.00	12.30-13.00
V.50	ES.C2	8.00-8.30	8.30-10.00	10.30-12.00	12.30-13.00

VENERDÌ	GRUPPO	INGRESSO	MOVIMENTO	NUOTO	MOVIMENTO	USCITA
V.25	ES.A	14.00-14.20	14.30-15.30	15.35-17.00		17.30-18.00
V.25	ES.B	14.00-14.20		14.30-15.30	16.00-17.00	17.30-18.00
V.25	ES.C2	14.00-14.20		14.30-15.30		17.30-18.00

Note: V.50 = vasca esterna, V.25=vasca interna, MOVIMENTO sempre nel parco

Norme per ingresso-uscita utilizzo spogliatoi:

- Per l'ingresso e l'uscita è stato indicato un intervallo di 20/30 minuti in modo da evitare assembramenti. Gli atleti verranno accolti da un allenatore e

indirizzati nello spogliatoio o direttamente nel parco. All'uscita gli allenatori accompagneranno i bambini in prossimità dell'atrio o zona bar (eventualmente possiamo anche accordarci per messaggio su chat ad allenatori).

- Poiché verrà tenuto un registro delle presenze, che andrà poi consegnato settimanalmente anche al gestore dell'impianto, per gli atleti non sarà necessario scansionare la tessera sanitaria all'ingresso per il tracciamento degli accessi (come invece richiesto per gli utenti della piscina). Agli accompagnatori che nell'attesa del proprio figlio dovessero accedere nella zona atrio/bar/spogliatoio potrà essere richiesto la scansione della tessera sanitaria, secondo le indicazioni del gestore dell'impianto.
- All'interno dell'atrio/spogliatoi/zona phon/bordo vasca della piscina interna e più in generale in tutti gli ambienti chiusi dell'impianto Piscine è **obbligatorio l'uso della mascherina** sia per i bambini che per eventuali accompagnatori. (A tutti gli atleti verrà successivamente regalata una mascherina personalizzata C.N. Persiceto, ma inizialmente dovranno avere la loro personale)
- Non si possono lasciare gli indumenti appesi negli spogliatoi, vanno riposti all'interno del proprio zaino/ borsa che dovrà essere portato/a fuori nel parco o a bordo vasca. Gli indumenti lasciati abbandonati nell'impianto o incustoditi sugli attaccapanni saranno cestinati.

Cosa portare:

- Mascherina personale di comunità (a tutti gli atleti verrà regalata successivamente una mascherina personalizzata C.N. Persiceto, ma inizialmente dovranno avere la loro personale).
- Occorrente per il nuoto (costume, cuffia, occhialini, ciabatte, accappatoio/telo per asciugarsi). Si consiglia di arrivare con già il costume indossato in modo da evitare gli spogliatoi.
- Scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo per svolgere l'attività all'aperto (pantaloncini, maglietta e nel caso anche felpa e tuta)
- Poiché tutto l'abbigliamento e il materiale da nuoto dovrà essere riposto nello zaino o borsa, comprese le scarpe e le ciabatte, consigliamo di prevedere l'uso di sacchetti o idonee buste in modo da mantenere gli indumenti e il materiale bagnato separati.
- Materassino o telo grande personale da sistemare nel parco per svolgere le varie attività.
- Borraccia/bottiglietta personale con acqua (che possiamo poi riempire dal rubinetto)
- Merenda in stile gara di nuoto: biscotti, crackers, frutta secca, (anche frutta fresca ma tenete conto che sta nello zaino!), succhi di frutta o tè.

Costo:

- 8.50€ a giornata in base alle presenze effettive
- 5€ a giornata in caso di riduzione dell'attività a causa di maltempo o altri problemi organizzativi (sempre in base alla presenza effettiva)
- 0€ in caso di annullamento causa maltempo o altri problemi organizzativi!

Verrà tenuto il registro delle presenze e a fine mese il costo totale raggiunto, in base alle presenze effettuate, verrà scalato dal totale del voucher che riceverete dalla Polisportiva Persicetana.

Si fa presente che il voucher comprende il rimborso delle attività non svolte da marzo a fine anno sportivo + spese per trasferte già versate; il NeMo Training si configura quindi come nuova attività, non compresa nella programmazione della stagione sportiva, che consideriamo conclusa.

Iscrizione:

- Per partecipare è **obbligatorio** consegnare il primo giorno di attività l'autodichiarazione per l'ingresso dell'atleta all'interno della struttura ([scarica allegato](#)) e prendere visione dell'informativa ([scaricabile qui](#))
- Compilazione del modulo di iscrizione online ([compila qui](#))

TUTTE I FILE SONO SCARICABILI ANCHE DAL SITO www.centronuotopersiceto.it