



NeMo Training

Programma settimanale mese di Giugno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
ENTRATA	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30
USCITA	12.30 – 14.00	12.30 – 14.00	12.30 – 14.00	12.30 – 14.00	12.30 – 14.00
NUOTO	VASCA ESTERNA	VASCA INTERNA	VASCA ESTERNA	VASCA ESTERNA	VASCA INTERNA

Norme per ingresso-uscita utilizzo spogliatoi:

- Ad inizio settimana (o il primo giorno di attività) dovrà essere consegnato il modulo di autocertificazione scaricabile dal sito www.centronuotopersiceto.it
- Al momento dell'accesso, verrà rilevata la temperatura a tutti i frequentatori e accompagnatori e sarà impedito l'accesso in caso di temperatura superiore a 37.5°.
- È obbligatorio l'uso della mascherina in tutti luoghi, fatta eccezione per la sola attività in acqua. L'accesso sarà interdetto a chi non la indossa.
- All'interno degli impianti occorre osservare scrupolosamente le indicazioni della segnaletica appositamente esposta.
- Gli atleti dovranno evitare l'uso promiscuo di indumenti e oggetti personali (asciugamani, costume, occhialini, borracce ecc.).
- I partecipanti sono tenuti a non lasciare gli indumenti appesi negli spogliatoi ma a riporli all'interno del proprio zaino/ borsa che può essere messo/a nell'armadietto o portato/a all'esterno. In caso di utilizzo della vasca interna gli zaini dovranno essere portati a bordo vasca e riposti sopra le panche a disposizione.
Gli indumenti lasciati abbandonati nell'impianto o incustoditi sugli attaccapanni saranno cestinati.
- Gli atleti devono lavarsi accuratamente le mani prima e dopo l'attività e utilizzare i gel disinfettanti.
- Mantenere sempre la distanza interpersonale di 1 metro in qualsiasi luogo.
- Il numero di persone presenti nelle vasche dell'impianto piscine, nelle zone comuni e nelle aree verdi è contingentato in base alle linee guida nazionali.
- Le docce saranno regolarmente utilizzabili dalle squadre agonistiche come da decreto attualmente in vigore
- È vietato l'utilizzo degli asciugacapelli comuni in dotazione all'impianto, è possibile utilizzare il proprio phon che occorre portare da casa con modalità a gettone.

Cosa portare:

- Mascherina 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 dovranno essere riposti 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.
- Eventuale pranzo al sacco per chi decide di rimanere fino alle 14.

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 verrà calcolata la somma da versare o eventualmente scalare da voucher della Polisportiva.