

## NORMATIVO PARA A UTILIZAÇÃO DA PISCINA AQUECIDA

- Passar pelo chuveiro e lava-pés;
- Usar chinelo nas imediações; não é permitido o uso de sapato ou tênis;
- Não utilizar cremes (bronzeadores e protetores), pois alteram o PH da piscina;
- Consulte horários para uso livre da piscina aquecida no site e murais
- Durante os horários das aulas e treinamentos de natação, somente a raia nº 1 estará livre;
- Estar com a avaliação dermatológica em dia; o prazo para renovação é de 6 meses;
- Nos feriados, todas as raias estarão livres das 08h às 18h.

## INFORMAÇÕES SOBRE A TEMPERATURA

- A temperatura da água é mantida entre 29° e 31°C;
- Passar pela ducha fria ou morna e o aquecimento com exercícios físicos antes das aulas evitam o desconforto térmico ao entrar na piscina.

## PROCEDIMENTOS PARA AS AULAS DE NATAÇÃO

- Para matricular-se no curso, será feito um teste antes do início da atividade;
- O teste de natação deve ser agendado na piscina aquecida, com os próprios professores do período, com no mínimo 24h de antecedência. O teste terá a duração média de 10 minutos, e avaliará o nível de aprendizado do aluno para sua inscrição na turma mais adequada;.
- As matrículas estarão sujeitas à disponibilidade de vagas e somente após a liberação médica e dermatológica;.
- Os horários de início e término de aulas devem ser respeitados;
- A aula tem a duração de 45 minutos de aula dirigida e os 05 minutos finais de volta à calma (livre ou brincadeira);
- As mulheres devem utilizar maiôs; e os homens, sunga; não será permitida a utilização de biquínis, shorts e bermudas.
- A utilização de touca e óculos nas aulas é obrigatória.
- É possível obter informações com os professores somente no intervalo de cada aula.

## INFORMAÇÕES SOBRE OS NÍVEIS DAS AULAS DE NATAÇÃO

- A passagem de nível ocorrerá quando o aluno realizar todos os conteúdos propostos do nível em que está inserido;
- **Adaptação:** Adaptação ao meio líquido e sobrevivência;  
**Nível I:** adaptação ao meio líquido, respiração, mergulhos elementares, início do nado crawl e costas;
- **Nível II:** aperfeiçoamento dos nados crawl e costas, com suas respectivas saídas e viradas, e aprendizado do nado peito;
- **Nível III:** aperfeiçoamento do crawl, costas e peito, com suas respectivas saídas e viradas, e aprendizado do nado borboleta;
- **Nível IV:** aperfeiçoamento dos quatro estilos e programa de condicionamento. As crianças encontram-se preparadas para serem promovidas (caso seja de seu desejo) para treinos das equipes de não-federados
- **Divisão das raias:** Infantil Nível I: até 6 alunos - Níveis II, III e IV: até 5 alunos por raia  
Adulto: até 4 alunos por raia