



NORME GENERALI

- 1** La quota di iscrizione al corso sportivo non è in ogni caso cedibile nè rimborsabile.
- 2** L'iscritto o il suo legale rappresentante riconosce ed accetta che nell'esercizio dell'attività sportiva vi è un'area di rischio consentito che esonera dal risarcimento del danno proprio e di terzi.
- 3** I danni conseguenti al superamento dell'area di rischio sportivo consentito graveranno sul diretto responsabile.
- 4** L'accesso all'impianto sportivo è consentito solo in presenza dell'istruttore o dell'allenatore. Eventuali danni a persone o cose accaduti in assenza del tecnico preposto graveranno sul diretto responsabile.
- 5** Durante l'attività l'iscritto deve
 - a. eseguire in modo disciplinato e responsabile le istruzioni e prescrizioni impartite dall'istruttore
 - b. astenersi dall'eseguire esercizi senza autorizzazione dell'istruttore
 - c. tenere un comportamento corretto ed educato, astenersi dal conversare e commentare durante la lezione se non richiesto dall'istruttore
 - d. indossare abbigliamento adeguato all'attività sportiva praticata e scarpe dedicate esclusivamente all'attività medesima
- 6** L'idoneità a frequentare l'attività sportiva deve essere attestata, prima dell'inizio del corso, dal "certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico", D.M. 08.08.14 e precedenti; per attività sportive agonistiche l'idoneità deve essere attestata dal "certificato di idoneità sportiva agonistica" D.M. 18.02.1982, art. 5.
- 7** Il certificato di idoneità alla pratica sportiva deve essere consegnato prima dell'inizio del corso o dell'allenamento presso la sede di piazza I maggio 3/A.
- 8** In assenza di certificazione, come al punto 8, l'iscritto non potrà partecipare ad alcuna attività sportiva.
- 9** L'iscritto deve comunicare immediatamente la sopravvenuta inidoneità psico-fisica, anche transitoria, alla partecipazione all'attività sportiva nonché ogni disturbo fisico e psichico che renda inopportuna la partecipazione al corso. Gli istruttori si riservano comunque di escludere dalla lezione soggetti che mostrino segni di malessere che potrebbero compromettere la corretta partecipazione all'attività. In particolare l'attività sportiva non va eseguita in fase digestiva, durante periodi di malessere generale (es. durante affezioni influenzali etc.) e in caso di eccessiva fatica.
- 10** Durante l'attività sportiva si possono utilizzare lenti a contatto o occhiali speciali che non provochino danni a chi li indossa e a terzi. Eventuali danni rimarranno a carico del responsabile.
- 11** L'iscritto durante la lezione è responsabile dei propri oggetti o materiali.
- 12** Per una corretta fruibilità degli spogliatoi, è consigliabile riporre gli indumenti nella propria borsa, onde occupare il minor spazio possibile

NORME PARTICOLARI

1 **PER TUTTE LE ATTIVITÀ**

Le lezioni perse per motivi tecnici verranno recuperate, non sarà possibile recuperare quelle perse per motivi personali e / o causa di forza maggiore.

2 In caso di interruzione forzata, le lezioni si svolgeranno ove possibile on line.

3 L'attività è programmata per cicli di 30 lezioni (frequenza bisettimanale) oppure 15 lezioni (frequenza monosettimanale).

I MINORENNI iscritti ai corsi di nuoto, dovranno avere nel corredo, oltre al costume, un accappatoio o un asciugamano, un paio di ciabatte da piscina e la cuffia.

- E' vietato, nello spogliatoio, l'uso di borotalco.
- Per facilitare l'acquisizione di una reale autodisciplina e per cercare di migliorare il processo educativo, i genitori od accompagnatori di allievi superiori ai 7 anni sono vivamente invitati a non accedere agli spogliatoi. La presenza di eventuali persone adulte può giustificarsi solamente con l'impegno ad una effettiva collaborazione per un migliore svolgimento dell'attività postnatatoria.
- Affinchè l'attività venga svolta con criteri tecnici educativi validi si richiede ai genitori disponibilità e collaborazione.
- Prima di entrare in vasca è necessario togliere il trucco, bracciali, catenine, orecchini ed eventuali lenti a contatto e fare la doccia.
- Durante il nuoto **GENITORE/BAMBINO** il bambino deve indossare, oltre il costume e la cuffia, l'apposito pannolino-costumino contenitivo. Deve essere utilizzato lo spogliatoio corrispondente al sesso del genitore accompagnatore.
- L'accesso agli spogliatoi delle piscine è consentito solo se vengono calzate ciabatte o apposite soprascarpe.

4 **SETTORE GINNASTICA ARTISTICA**

Le ginnaste ed i ginnasti dovranno presentarsi in palestra con il seguente abbigliamento:

- Per le ginnaste: body (si consiglia quello societario) oppure pantaloncino corto o maglietta a maniche corte; i capelli dovranno essere raccolti.
- Per i ginnasti: pantaloncini corti o pantaloni della tuta e maglietta a maniche corte
- **PER TUTTI:** calze antiscivolo o piedi nudi (in questo caso è necessario avere un paio di ciabattine per il percorso bagno/spogliatoio).