



Patronat
Municipal de
Serveis d'Atenció
a les Persones
de Martorell

CN1e. CURSETS DE NATACIÓ INTENSIVS DE JULIOL

Els cursets de natació tenen com a finalitat principal que els participants adquireixin el domini mínim en el medi aquàtic, que puguin flotar i desplaçar-se sense dificultats i sense perjudici per a la seva salut. Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 3 anys d'edat.

Beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat:

- Aconseguir perdre la por.
- Iniciar-se en tècniques de respiració.
- Realitzar varis tipus d'immersió.
- Ser capaç de desplaçar-se de manera autònoma.
- Ser capaç de realitzar diversos tipus de flotació (dorsal/ventral).
- Aprendre a saltar de diverses formes.
- Iniciar-se a diferents tipus d'equilibris.

Aquest beneficis es poden assolir de manera progressiva i respectant el ritme de cada participant

Característiques :

Aquest cursset intensiu d'iniciació va adreçat a nens i nenes que no sàpiguen nedar o que el seu nivell de natació sigui el del nivell d'inici .

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Una primera fase de preparació per a l'activitat en què es realitzen exercicis i/o jocs orientats a preparar els participants per al treball específic de la sessió.
- Una segona fase on es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la sessió.
- Una tercera fase on es dona per finalitzada la fase específica de la sessió i té com a finalitat reduir progressivament el nivell d'activitat realitzat durant la fase anterior.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, tots els grups tenen les places limitades.

Recomanacions :

Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la mateixa.

Cal que els participants assisteixin amb regularitat a totes les sessions programades.

Normativa de l'activitat :

- Es podrà accedir als vestidors de grups de la 1a planta 15' abans de l'activitat.
- El tècnic aquàtic vindrà a recollir i retornar a l'infant a la zona d'espera habilitada.
- El pare/mare/tutor, quan han recollit al nen/a, ha de sortir pel torn d'accés. Aquesta persona podrà tornar a accedir a la zona de vestidors 5' abans de que acabi l'activitat per poder recollir al seu fill/a.
- Els infants es dutxaran a les dutxes de platja de piscina quan finalitzi l'activitat i abans de posar-se el barnús (sense sabó).
- Equipament: per poder assistir als cursets de natació cal portar banyador, barnús (tovallola), xancles, casquet de bany (obligatori), ulleres de piscina (recomanat), tovallola petita i roba de recanvi.
- L'acompanyant, si és abonat, podrà fer lliure ús de l'equipament però haurà de deixar i recollir al seu fill/a a les zones habilitades pel curset.
- Espais: els cursos de natació es realitzaran a la piscina 1 o piscina 2 depenent del grup.
- Es recomana la màxima puntualitat tant a l'hora de portar els infants/es com a l'hora de recollir-los segons els horaris establerts.
- Amb la inscripció a l'activitat, el participant i el seu pare/mare/tutor accepta el Reglament Regulador de l'Ús dels Equipaments Esportius Municipals.

Períodes i durada :

Els cursets intensius de natació d'iniciació, tenen una durada de quatre setmanes des del 30 de juny al 25 de juliol.

Horaris i grups :

Període: 30 de juny – 25 de juliol de 2025

Grup	Edats (orientatives)	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
NIVELL D'INICIACIÓ					
NT Iniciació Estiu	de 3 a 14 anys	Dilluns a Dijous	16 h	45' a 50'	CE La Vila P-2