



NATACIÓN e ACTIVIDADES ACUÁTICAS (CURSO 2020 - 21)

As persoas que presenten calquera síntoma ou sospeita de estar infectadas co virus da COVID-19 ou de ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estarlo, deben absterse de facer esta actividade e poñer o seu caso en coñecemento das autoridades sanitarias.

Duración: do 5 de outubro ao 31 de maio.

Lugar: Piscina.

Prazas: máximo 6 persoas por grupo.

Horarios posibles e importes⁽¹⁾: 3 pagos fraccionados.

| Idade/Actividade | Día | Horario ^(*) | Categorías ^(**) | | |
|--|----------------------------------|------------------------|----------------------------|----|-----|
| | | | A | B | C |
| 2014 a 2007 (iniciación e perfeccionamento) | luns e mércores / martes e xoves | 16:30 – 17:30 | 48 | 72 | |
| | luns e mércores / martes e xoves | 17:45 – 18:45 | | | |
| | luns/martes/mércores/xoves | 16:30 – 17:30 | | | |
| | martes / xoves | 17:45 – 18:45 | | | |
| | venres | 15:15 – 16:15 | 24 | 36 | |
| | | 16:30 – 17:30 | | | |
| sábados | 17:45 – 18:45 | 30 | 45 | | |
| | 19:00 – 20:00 | | | | |
| | 10:40 – 11:40 | | | | |
| | | 11:50 – 12:50 | | | |
| | | 13:00 – 14:00 | | | |
| Nat. dep. menores | luns e mércores | 17:45 – 18:45 | 48 | 72 | 96 |
| Nat. dep. maiores | | 19:00 – 20:00 | 48 | 72 | |
| 2006 e anteriores | luns e mércores / martes e xoves | 09:15 – 10:15 | 48 | 72 | 96 |
| | | 20:15 – 21:15 | | | |
| | luns e mércores | 21:30 – 22:30 | | | |
| | venres | 09:15 – 10:15 | 24 | 36 | 48 |
| | | 20:15 – 21:15 | | | |
| | sábados | 09:30 – 10:30 | 30 | 45 | 60 |
| 1965 e anteriores | luns, mércores e venres | 10:30 – 11:30 | 58 | 87 | 116 |
| | martes e xoves | | 39 | 58 | 77 |
| Adestramento para persoas adultas | de luns a venres | 08:00 – 09:00 | 54 | 81 | 108 |
| | | 13:00 – 14:00 | | | |
| Terapéutica | martes e xoves | 11:45 – 12:45 | 56 | 83 | 111 |
| | | 15:15 – 16:15 | | | |
| | luns e mércores | 19:00 – 20:00 | | | |
| Aquagym | luns, mércores e venres | 11:45 – 12:45 | 49 | 81 | 108 |
| | luns e mércores | 15:15 – 16:15 | 41 | 62 | 82 |
| | martes e xoves | 19:00 – 20:00 | | | |
| | | 21:30 – 22:30 | | | |

(*) O horario comprende 5 minutos para a entrada a instalación e incorporación á actividade, 45 minutos de clase e 10 minutos para vestirse e abandonar a instalación.

(**) Ver información sobre categorías e documentación requirida.

(1) Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe «*Información Xeral para Escolas e Actividades*» e que tamén contén outra información de interese-se. **Política de cancelacións e devolucións:** consultar documento anexo ao epígrafe «*Información Xeral para Escolas e Actividades*».

As bancadas permanecerán pechadas agás nas xornadas de "BANCADAS ABERTAS". Estas xornadas serán anunciadas con anterioridade.

Niveis xerais:

1. Familiarización e autosuficiencia no medio acuático.
2. Coñecemento do medio acuático 1 e coñecemento do medio acuático 2.
3. Dominio do medio acuático.
4. Adestramento: Se o que buscas é un programa de adestramento adecuado ao teu nivel.

Obxectivos xerais:

NATACIÓN: NENAS/OS.

- Dirixir a actividade cunha finalidade utilitaria, educativa, recreativa e de saúde.
- Aprender as habilidades motrices básicas e específicas para desenvolverse no medio acuático.
- Fomentar actitudes favorables cara á práctica de actividades acuáticas polos seus efectos positivos para a saúde e o ocio.

NATACIÓN: PERSOAS ADULTAS.

- Aumentar a calidade de vida mediante o benestar xeral a través do desenvolvemento da condición física procurando así tamén unha mellora psíquica e social.
- Aprender as habilidades motrices acuáticas básicas e específicas para adquirir autonomía no medio acuático.
- Fomentar actividades que levan á consolidación da práctica de habilidades acuáticas polos seus efectos sobre a saúde e o ocio.
- Obter unha mellora da forma física en xeral: flexibilidade, forza, coordinación e resistencia.

NATACIÓN: MAIORES.

- Ofrecer un programa coa finalidade de aumentar a súa calidade de vida mediante a mellora do benestar físico, a través do desenvolvemento da funcionalidade motora e fisiolóxica, procurando así mellorar tamén psíquica e socialmente.
- Promoción dun entorno de traballo recreativo fomentando actitudes favorables cara á práctica de actividade acuática polos seus efectos positivos sobre a saúde e o ocio.

NATACIÓN: ADESTRAMENTO PARA PERSOAS ADULTAS e NATAC. DEPORTIVA.

- Desenvolver as calidades físicas básicas mediante un programa de adestramento adaptado, onde se combinarán fundamentalmente sesións de resistencia, forza e velocidade.
- Traballar a forza, a flexibilidade e a resistencia, axudándonos con estas e outras ferramentas para mellorar a técnica e a velocidade nos estilos de natación.
- Crear un grupo de traballo que se queira involucrar co club da USC na catego-

ría master, ou nas outras categorías, e mellorar as súas propias marcas.

NATACIÓN TERAPÉUTICA.

- Orientar tecnicamente ás persoas usuarias sobre as actividades acuáticas que poden realizar, como recurso terapéutico complementario ou compensador de enfermidades ou lesións que poidan presentar, aproveitando as propiedades benéficas que proporciona o medio acuático.
- Adquirir os coñecementos necesarios para unha mellora do estado físico e psíquico individualizado en función da patoloxía que presente cada persoa, fortalecendo diferentes partes do corpo e adquirindo unha maior mobilidade que redundará nun mellor estado de saúde.
- Mellorar a posición corporal e o equilibrio traballando a reeducación da postura e a hixiene preventiva (establecemento de prácticas para preservar a saúde e previr a enfermidade).
- Favorecer a corrección da postura, o retorno venoso e a reeducación da respiración (presión hidrostática).

AQUAGYM.

- Desenvolver as condicións físicas cardiorespiratorias e a resistencia muscular, forza, flexibilidade, a coordinación motriz global, o ritmo e a axilidade e favorecer o benestar físico, psíquico e social.
- Reeducar a respiración (presión hidrostática).
- Mellorar a postura (coñecemento corporal, equilibrio, propiocepción).
- Mellorar e favorecer a relaxación.

NATACIÓN PRE E POSPARTO.

- Mellorar a capacidade respiratoria, a flexibilidade, a tonificación muscular, a resistencia, a relaxación, etc., e axudar na preparación psicolóxica da futura nai.
- Contribuír ao benestar da muller xestante e en consecuencia ao do feto, obtendo unha adecuada preparación física que permita unha mellor resistencia no período expulsivo.
- Mellorar a circulación exercitando o sistema cardiovascular.
- Favorecer o proceso de recuperación integral da muller posterior o parto.

Profesorado: Fundación USC Deportiva.

| |
|--|
| Créditos ECTS: 1 crédito por cada 25 sesións, ver convocatoria. |
|--|

Normas de uso da Piscina Cuberta da USC - Covid-19

Limiar

Estas normas teñen por fin establecer as pautas de uso encamiñadas a facilitar unha práctica deportiva co menor risco posible, atendendo ás normativas sanitarias en fase de desescalada da pandemia da COVID-19.

As persoas que presenten calquera síntoma ou sospeita de estar infectadas co virus da COVID-19 ou de ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, deben absterse de facer uso desta instalación deportiva e poñer o seu caso en coñecemento das autoridades sanitarias.

Normas

1. O acceso estará limitado á práctica da natación e a outras actividades acuáticas relacionadas dirixidas a maiores de 14 anos, agás que nas súas convocatorias se estableza unha idade mínima diferente.
2. Acudirase á instalación con roupa e calzado deportivo limpo.
3. Será obrigatorio o uso de traxe de baño, toalla, chancletas e gorro. Tamén **será obrigatorio o uso e gafas.**
4. As persoas usuarias virán cambiadas da casa, co traxe de baño posto, e poderán utilizar os armarios habilitados para deixar a roupa e o calzado de rúa, tendo que cambiálo no vestiario para usar chancletas dentro da instalación.
5. Accederase con máscara e utilizarase sempre, agás durante a ducha previa o baño e no vaso e garantindo sempre a distancia de seguridade. Recomendase dispor dunha segunda **máscara de reposto.**
6. Respectarase a distancia mínima de 2 m nas zonas exteriores de acceso a instalación e de 1,5 m nos percorridos interiores, aseos, etc.
7. As portas de acceso/saída á instalación permanecerán abertas e soamente serán manipuladas polo persoal da instalación.
8. Recoméndase evitar tocar elementos da instalación de xeito innecesario.
9. Realizaranse os desprazamentos no interior da instalación sen correr e seguindo o plan de circulación indicado.
10. Utilizaranse panos dun so uso para evitar cuspir, tusir, eliminar mucosidades ou fluídos, que terán que ser desbotados nas papeleiras dispoñibles.
11. Atenderase en todo momento ás indicacións do persoal da instalación.
12. Lavaranse as mans con auga e xabón na chegada e ao abandonar a instalación ou utilizarase o xel sanitizante disposto a tal fin.
13. As persoas usuarias terán que ducharse antes de entrar na auga do vaso na ducha túnel existente no acceso dos vestiarios ao vaso e non se poderán utilizar as outras duchas. Á saída as persoas usuarias non se poderán duchar **nin usar secadores de pelo dentro da instalación.**
14. Ao rematar o baño, deberán secarse na praia para evitar encharcar os vestiarios.
15. Dentro da praia haberá lugares marcados para deixar a toalla e a máscara (enriba das bancadas que hai no perímetro).
16. Na práctica libre o socorrista asignará a estaxe correspondente de nado para evitar o contacto por diferenzas de nivel e a concorrencia coas escolas físico deportivas.
17. Non se deixará material de uso común ás persoas usuarias de práctica libre, calquera material que necesiten deberá ser aportado pola propia persoa interesada e non poderá compartilo.
18. Accederase ao vaso polos cabeceiros das estaxes e non poderán utilizarse as escaleiras, agás quen use as estaxes laterais.
19. O profesorado das escolas físico deportivas e os adestradores que teñan autorizado o acceso á instalación acatarán igualmente todo o relativo a espazos e horarios asignados, distancia de seguridade con deportistas e persoal, uso de máscara e seguimento da sinalización da circulación interior; ademais evitarán tocar elementos da instalación de maneira innecesaria.
20. Suspéndense ou modifícanse, ata novo aviso, todas as normas de uso da Piscina Cuberta da USC que se opoñan ao establecido nas presentes normas.