

ACQUATICITA' 3/48 MESI **ISTRUZIONI E REGOLAMENTO**

www.piscinavariney.it

**DA LEGGERE BENE, CON ATTENZIONE E MEMORIZZANDO TUTTI I PUNTI
CHE SONO FONDAMENTALI PER UNA MIRATA ORGANIZZAZIONE.**

Ciao a tutti !

Con queste F.A.Q, siamo lieti di darvi tutte le informazioni relative al Corso Acquaticità e Benessere Psicomotorio 3-48 mesi.

F.A.Q GENERALI

ATTENZIONE! Per comunicare con noi, la prima cosa da fare, dire o scrivere è: Nome del Bimbo, Giorno e Orario di riferimento. Solo così capiremo al volo con chi stiamo parlando e sarà tutto più semplice.

1. Dove e quando si svolgono le attività?

- Si svolgono presso la Vasca Piccola al piano inferiore tutti i Giovedì, Sabato e Domenica mattina.

2. Qual è la permanenza in acqua?

- Starete in acqua 40 minuti (e credetemi faremo tante, tante cose importanti e divertenti)

3. Gli orari di ingresso in acqua quali sono?

- Gli orari di ingresso in acqua vanno di mezz'ora in mezz'ora, quindi 9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00. In pratica ci sarà un fisiologico accavallamento tra ogni turno di 10 minuti. Ad esempio, il turno delle 9:00 uscirà dall'acqua alle 9:40, ma nel frattempo alle 9:30 saranno già entrati i bimbi del turno delle 9:30. E così via anche per gli altri orari.

4. Possiamo venire all'orario che vogliamo?

- No, in fase di iscrizione tutti voi avete scelto o siete stati obbligati, in base ai posti disponibili, a scegliere un giorno ed un orario. E quello sarà per tutto il corso il vostro giorno ed orario.

5. Quando dobbiamo uscire dall'acqua ?

- Il turno delle 9:00 esce alle 9:40, quello delle 9:30 alle 10:10, quello delle 10:00 alle 10:40 e quello delle 10:30 alle 11:10 ! E non sono ammesse deroghe se non esternate da noi. Altrimenti non ci capiamo più nulla. Il rispetto degli orari di entrata e uscita dall'acqua è importante !

6. I Papà possono entrare in acqua?

- Sì, ora è possibile. La triade familiare da noi è benvoluta, quindi nessun problema. Evviva!

7. In alternativa al Papà può entrare in acqua anche la Nonna o lo Zio?

Sì, se strettamente necessario. Ma non abusatene per favore, altrimenti diventa il Far West ! Quindi direi di utilizzare il buon senso.

8. I Fratellini o le Sorelline dei bambini Iscritti possono entrare in acqua ?

No, per loro non è consentito l'entrata in acqua. Possiamo valutare casi limite e straordinariamente eccezionali. Ma è necessario che ci avvisiate via sms o wzp.

9. In acqua dovremo utilizzare la mascherina?

- No, in acqua no! E' un ambiente clorato e super sicuro. Nelle aree comuni la mascherina è al momento ancora obbligatoria, anche se abbiamo impianti di presa, filtrazione e mandata d'aria da centinaia di migliaia di euro (quindi non parliamo di un semplice Dayson purificatore d'aria, ma di impianti per il trattamento dell'aria all'avanguardia e ben tenuti).

10. E' necessario rispettare le distanze di sicurezza?

- Usiamo il buon senso. Eccedere da una parte e dall'altra non aiuta nessuno.

11. La Piscina è un ambiente sicuro?

- Le Piscine sono gli ambienti più sicuri in assoluto. Inoltre, nel nostro caso, siamo sempre stati maniacali con l'igiene e la pulizia; quindi, vi invito ad essere sereni e tranquilli.

ORGANIZZAZIONE PRE INGRESSO

Allora, è più semplice a farsi che a dirsi. Tuttavia, come specificato in apertura, **LA PAROLA D'ORDINE E' ORGANIZZAZIONE !** Per fare in modo che tutto fili liscio è necessario ricordarsi che in base agli orari dovrete utilizzare gli spogliatoi Sotto o Sopra.

Si cambiano SOTTO i turni: 9:00, 9:30 e 11:00

Si cambiano SOPRA i turni 10:00 e 10:30

- A)** Dovete arrivare qualche minuto prima, non serve che arriviate con larghissimo anticipo, solo il tempo necessario a cambiarvi e a cambiare il bimbo.
- B)** Lasciate il passeggino presso la Reception o, se bel tempo, nella zona giardino. Scendete con il bambino in braccio o con l'ovetto. Potete scendere negli spogliatoi **mediante le scale o l'ascensore**.
- C)** Appena scesi, lasciate le scarpe nelle scarpriere, ce ne sono due e sono più che sufficienti.
- D)** Mettetevi le ciabatte che devono assolutamente essere pulite e recatevi negli spogliatoi! Gli spogliatoi maschi sono **UNISEX**, mentre quelli femminili **sono SOLO PER LE DONNE**.
- E)** Negli spogliatoi sono presenti dei seggioloni porta bimbi, sono solo un paio per motivi di spazio, ma facendo di necessità virtù e dandovi una mano a vicenda non sarà complicato cambiarvi.

- F) Negli spogliatoi sono presenti gli armadietti che funzionano con una moneta da 1 € (come i carrelli del supermercato). Lasciate al chiuso le cose preziose. Sono tutti bravi e onesti, ma direi di essere lungimiranti.
- G) Non lasciate **appeso nulla sugli appendini** e sulle panche, altrimenti coloro che si cambiano dopo trovano un disastro! Per favore, questo è importante. Mettete tutto nell'armadietto e se non ci sta tutto mettete la sacca **sopra gli armadietti**.
- H) Toglietevi e togliete gli indumenti più pesanti al bimbo. Cambiatevi, ed in costume, ciabatte e accappatoio, recatevi con la piccola sacca e il bimbo presso i gradoni del piano vasca ove sono presenti i fasciatoi. Lì cambierete il bimbo.
- I) La cuffia per voi genitori è necessaria. I bimbi "veterani" ce l'hanno già. Ai nuovi bimbi regaleremo una cuffia con il loro nome tra circa tre settimane. Al momento, possono entrare senza o ve ne impresteremo una noi se il bimbo ha tantissimi capelli. Fate riferimento agli Istruttori.
- J) **ATTENZIONE !** Prima di accedere al piano vasca sciacquate sempre bene le ciabatte nella vaschetta lavapiedi. Non utilizzate le ciabatte da piscina per farvi dei giretti nel vostro giardino di casa. Le ciabatte da piscina devono essere sempre **perfettamente pulite!**
- K) Lasciate il fasciatoio libero per i bimbi del turno successivo, potete riporre la piccola sacca e varie ed eventuali sul ripiano di legno sopra i fasciatoi. L'importante è che siano liberi, altrimenti i bimbi del turno successivo si trovano in difficoltà.
- L) Una volta pronti, controllate l'orologio presente sulla colonna nel piano vasca, quando scocca il vostro orario potete entrare in acqua. Non serve che aspettiate il nostro via. **Quando è ora entrate!** Ma non entrate prima! Dovete essere puntuali come orologi svizzeri !
- M) **ATTENZIONE !** Ogni bambino deve essere dotato di pannolino usa e getta da piscina (si acquistano anche presso i supermercati. Si chiamano Little Swimmers. Questi pannolini sono concepiti per le piscine e la cosa fondamentale è **CHE DEVONO ESSERE BEN ADERENTI ALLE GAMBE E AL BACINO DEL BIMBO**. Non ci devono passare le dita. Mi raccomando! Sui pannolini lavabili abbiamo qualche remora semplicemente perché spesso rimangono larghi. Ma se ci garantite che sono perfettamente aderenti e senza spazi tra la pelle e l'acqua allora potete usarli. Alcuni per un fattore estetico, ne avete facoltà, utilizzano anche i pannolini usa e getta e sopra ci mettono il costumino normale o quelli lavabili. Fate voi, basta che siano aderenti.
- N) La doccia prima di entrare in acqua è obbligatoria. Ovviamente sarà una doccetta veloce, ma fatela. Anche al bimbo, ma senza mettergli la testa sotto qualora avesse fastidio e si mettesse a piangere. La testa sotto la doccia è un percorso che va fatto gradualmente.
- O) Non portate contenitori di vetro in Piscina! Il vetro in Piscina è pericoloso ! Pensate che se dovesse rompersi un contenitore di vetro sul piano vasca o zona acqua, dovremmo svuotare completamente la vasca! Quindi oltre a essere pericoloso è anche economicamente devastante. Quindi utilizzate solo contenitori di plastica per i vostri prodotti di pulizia (balsami, doccia schiuma ecc). L'utilizzo degli occhiali da vista è consentito solo per le lenti infrangibili. Anche se credo oramai siano tutte così.

PER CHI SI CAMBIA SOPRA

Per chi si cambia sopra valgono le stesse metodiche organizzative sopra esposte, ma con la differenza che esistono due spogliatoi: maschi e femmine. Non sono previste deroghe Unisex. Inoltre, una volta passata la vaschetta lavapiedi, farete il percorso interno camminando sul lato nord del piano vasca della vasca sopra (scusate la ripetizione), scenderete le scale (fate attenzione) e arriverete al piano vasca della vasca piccola.

F.A.Q. ALIMENTAZIONE

1. E' necessario attendere due ore dai pasti prima di entrare in acqua ?

No, l'acqua è calda e non esiste lo shock termico che potrebbe infastidire la digestione (come capita per l'acqua del mare a giugno o comunque intorno ai 24°/25°/26°. Pertanto, adulti e bambini possono fare la classica colazione senza eccedere ovviamente con le dosi. Direi, con simpatia, di evitare lasagne, grigliate, fontina o comunque alimenti pesanti prima di entrare in acqua.

2. Io sto allattando cosa devo fare ?

Nessun problema, puoi allattare quando vuoi ! Anzi, se dovessi avere necessità di allattare, puoi farlo anche in acqua! Mettiti dove ci sono i gradini con la testa del bimbo emersa mentre fa la sua dolce poppata. Il corpo sarà ovviamente nell'acqua calda. Quindi non è necessario uscire per allattare!

3. Posso dare da bere e da mangiare al bimbo appena uscito dall'acqua ?

No! Tassativamente No ! Se vi vedo, vi mangio le orecchie ! Brighelle! Eh! Eh! Ricordatevi: sul piano vasca, negli spogliatoi e nei corridoi e VIETATO MANGIARE O BERE ! Potete farlo solo ed esclusivamente nella zona reception.

4. Ma se i bambini hanno fame cosa facciamo ?

Converrete con me che parliamo di alcuni minuti, non di ore. Quindi insegnate loro ad aspettare. E soprattutto dite alle Dolci Nonne che i bimbi **non sono reduci dalla traversata a nuoto dell'Atlantico!** Ahinoi, le Nonne sono solite rificillare i bimbi appena escono dall'acqua come se avessero compiuto il Record Del Mondo! Mi raccomando Mamme e Papà, aiutateci. Ribadisco, purtroppo ci sono zone della piscina dove è assolutamente vietato mangiare e bere.

COME FUNZIONA IL SISTEMA DELLE ASSENZE E DEI RECUPERI

Abbiamo un sistema informatizzato per la gestione delle assenze e dei recuperi che ci permette di visualizzare sulla piattaforma e quindi sul computer gli SMS. Durante il corso potete recuperare tutte le lezioni perse per qualsiasi motivo. ATTENZIONE ! Non abusatene! Più sarete presenti il vostro giorno ed orario abituale e meglio è !

Come funziona questo sistema?



Prima di tutto il sistema è via SMS e il numero a cui fare riferimento è il **320-2043252** !

ATTENZIONE!

Questo non è il mio numero di telefono! Ma il numero del Sistema. Non potete contattare telefonicamente il 320-2043252 o inviare un wzp! Questo è un numero che riceve **solo gli SMS** !

E come riceve gli SMS ? Li riceviamo **solo se farete precedere il testo** da una **parola chiave** denominata **APNEA** (meglio se scritta in minuscolo). E ricordatevi che il sistema legge al massimo 160 caratteri inclusi spazi e interruzioni ! Quindi scrivete le poche cose che vi sto spiegando nella pagina successiva.

COME AVVISARE IN CASO DI ASSENZA

1) Se per esempio veniamo di sabato alle 10.00 e il giorno prima (ossia venerdì) sappiamo che non possiamo venire, dobbiamo inviare un SMS per avvisare dell'assenza ?

- Sì, ed è importantissimo che ci inviate l'sms sempre il giorno prima del corso (in questo caso di venerdì) e gentilmente entro le ore 20.00.

2) Come devo scrivere l'SMS ?

- L'SMS va scritto, testuali parole in questo modo:

↙
Apnea (spazio) Marco Rossi corso del sabato 10.00 domani sarà assente

3) Se mio figlio sta male di notte devo avvisare ugualmente ?

- Sì, sarebbe gradito un Vostro sms entro le ore 7:00 del mattino. Oltre questo orario non serve avvisarci!

4) Devo fare qualcos'altro ?

Non dovete fare altro ! Per l'SMS di assenza **non invieremo nessuna risposta**. L'importante è che ci avvisiate.

COME RECUPERARE UNA LEZIONE

Per recuperare utilizzate lo stesso sistema! Ecco il testo dell'sms che dovrete inviarci entro le ore 20:00 e SEMPRE E SOLO IL GIORNO PRIMA del recupero:

↙
Apnea (spazio) Marco Rossi corso del sabato ore 10.00 (segnalate sempre il Vostro turno abituale), possiamo recuperare domenica? (o giovedì, a seconda dei casi)

QUAL'E' IL NOSTRO COMPITO ?

Vi invieremo alle **21.00 CIRCA della sera che precede il corso, un SMS al Vostro cellulare** con l'orario del recupero (se non ci sono posti disponibili Vi avviseremo che non è possibile recuperare).

Vi informiamo che i recuperi potranno essere inseriti in orari diversi da quelli abituali.

Il Nostro impegno è massimo e la Vostra collaborazione è molto gradita.

VI INFORMIAMO INOLTRE CHE il sistema SMS sarà utilizzato anche in caso di annullamento improvviso del corso. Quindi al mattino accendete i cellulari, **altrimenti l'sms non Vi arriverà in tempo utile!**

VI RICORDO che il Sistema siete voi ! Chi non avvisa dell'assenza non permetterà agli altri genitori di recuperare.

Se non vi arriva l'SMS del recupero entro le 22:00 circa contattatemi al 347 – 4286936 (questo è il mio numero di telefono).

E' possibile recuperare delle lezioni perse nel ciclo precedente ?

Praticamente quasi tutti perdono almeno una lezione. Diventa ingestibile far recuperare a tutti una lezione. Infatti, al termine del corso, due lezioni perse non sono recuperabili. Su tre lezioni si può recuperare una, due su quattro e così via. Altre esigenti o ulteriori assenze per seri motivi, saranno valutati caso per caso.

F.A.Q. DIDATTICHE

1. Chi sono gli Istruttori ?

- Gli istruttori sono solitamente Roberta F, Lorenzo M, e Roberta V. Sono molto, molto bravi e hanno fatto tutta la gavetta con me. Sono operativi da vari anni e hanno capacità ed esperienza. Lo sapete, se lavorano con me è perché sono bravi, altrimenti non sarebbero lì. Ascoltateli perché sono autorevoli e fidatevi di loro.

2. Cosa faremo in acqua ?

- I bambini verranno divisi in due gruppi, i piccoli (solitamente fino ai 13 mesi) e i medi dai 13/14 mesi fino ai 34 mesi circa. Un gruppo per ogni Istruttore in modo da fare un percorso mirato. Gli esercizi li vedrete in acqua e saranno tutti utili ed interessanti. Anche i momenti più ludici e di gioco sono didattici e fondamentali.

3. E i bimbi oltre i 34 mesi cosa faranno?

Per i bimbi dai 3 ai 4 anni abbiamo un programma specifico il sabato e la domenica mattina alle 11:00 ove ci sono bimbi solo di questa età. E' un programma diverso ove la componente didattica acquisisce un ruolo tecnicamente più marcato.

4. Qual è la cosa più importante in acqua ?

- L'esercizio più importante in assoluto sono le bollicine. Le bollicine (quindi il controllo della respirazione in acqua) sono come le lettere dell'alfabeto per scrivere ! Il corpo umano è concepito per galleggiare e non per affondare, ma non è concepito per apprendere automaticamente la corretta respirazione associata ad una fase dinamica in acqua. Per questo le bollicine sono così importanti! Ovviamente non sarà l'unica cosa che faremo, ma tra i tanti esercizi e giochi didattici il controllo del respiro è il più importante per l'acquaticità, per il nuoto, per l'apnea e per la sicurezza in generale.

5. Noi genitori cosa dobbiamo fare ?

- Dovete essere partecipi, attivi, mai troppo laschi e mai troppo stretti. Meno di voi c'è fra il bimbo e l'acqua è meglio. Quindi prese sicure ma non strette. Il Maternage e le coccole devono essere un rinforzo dopo un esercizio più difficile, ma il mantenere i bimbi costantemente attaccati o avvinghiati al vostro corpo non va bene! Piccolo consiglio: capisco che siamo genitori del nuovo millennio, ma imparate ad avere polso ("bastone" e carota) perché altrimenti i bimbi vi mettono i piedi in testa e faranno sempre quello che vogliono loro. E' giusto assecondare anche le loro esigenze, ci mancherebbe, ma senza esagerazione. Equilibrio è la parola d'ordine. Siate amorevolmente autorevoli con i vostri bimbi.

6. Ci sono consigli particolari per la prima lezione ?

- Sì, portatevi il ciuccio se lo tengono o un loro giochino personale che possono mettere in bocca. Vi ricordo di prendetevi per tempo, fate una dolce telecronaca al vostro bimbo, da casa alla piscina. Non "litigate" tra di voi, altrimenti i bimbi arrivano già inca...xxati ! Invece, se tutta la family è in armonia vedrete che i pianti dovuti al nuovo ambiente (per ambiente si intendono persone, luci, suoni, colori, temperatura ecc) saranno limitatissimi.

7. In acqua come dobbiamo parlare con i bimbi ?

- Ci siamo già noi che teniamo un tono di voce più alto per farci sentire, parlate ai bimbi con tono pacato e fategli i rinforzi con coccole e baciottoni al raggiungimento di determinati obiettivi: scivolo, tuffo, bollicine, immersione

F.A.Q.

FOTO - NUOTO LIBERO - ALTRI CORSI - AREA ESTERNA - CONTATTI

Verso fine corso farete delle foto ai bimbi?

- Sì, come di consueto faremo delle foto ai vostri bimbi durante l'immersione completa o comunque delle belle foto ricordo. Potete scaricarle poi gratuitamente sul sito www.piscinavariney.it nella sezione Photogalley. La password è ansvariney

L'area verde sarà aperta?

- Sì, l'Area Verde e il solarium sono aperti ed accessibili nei giorni di temperatura mite o comunque quando avremo terminato eventuali lavori.

Siamo due genitori e uno di noi vorrebbe nuotare durante il corso, è possibile ?

- Sì, consultate presso la reception gli orari di apertura al pubblico per il nuoto libero. Ovviamente, seppur ad una tariffa agevolata a voi che siete iscritti con il bimbo, il nuoto libero ha un costo che va regolarizzato precedentemente alla reception.
- **Come possiamo fare per prenotare un qualsiasi Corso Privato o qualsiasi Corso Collettivo?**
- Contattate la reception per definire la tipologia del corso, date e le modalità organizzative.

Possiamo chiamare Nicola Brischigiario per eventuali informazioni?

- Se avete letto con molta attenzione tutte le F.A.Q l'iter da seguire, non credo sia necessario contattarmi. Tuttavia, come sempre, sono a vostra completa disposizione al n° 347 – 4286936. Se non rispondo inviatemi un wzp o sms.

Nicola: 347 – 4286936

Reception: 0165-238299

Mail: info@piscinavariney.it

Sito Internet: www.piscinavarine.it

Sito Internet: www.educazioneacquatica.it

Password per foto: ansvariney

Social: Instagram e Facebook piscinavariney (riferimento nostra mitica Sarah)

Vi aspettiamo a braccia aperte e con il cuore in mano !

Dolci saluti colorati a tutti i piccoli e spettacolari Pesciolini !

Nicola & Staff !