

CARTA QUALIDADE



PISCINAS MUNICIPAIS DE PENICHE

A Piscina Municipal de Peniche é propriedade do Município de Peniche, sendo a Câmara Municipal, representada pelo seu Presidente, a entidade competente e responsável pela sua administração e gestão. Esta tem por finalidade servir os seus munícipes e todos os seus visitantes, proporcionando a prática diversificada de atividades.

MISSÃO

Promover a atividade desportiva de qualidade, através do meio aquático, para toda a população do concelho de Peniche, de forma a incrementar um estilo de vida saudável.

VISÃO

Fazer com que toda a população de Peniche esteja familiarizada com o meio aquático;

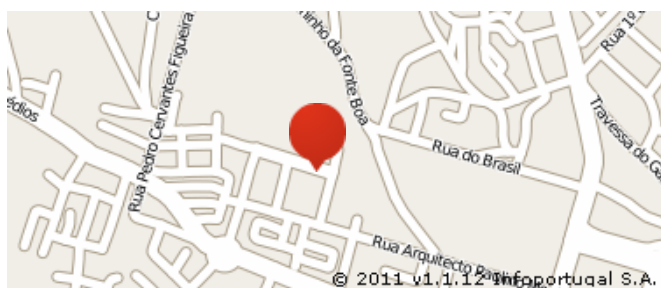
Ser visto como referência na formação e educação do jovem nadador;

Ser visto como uma entidade promotora de saúde.

VALORES

- Profissionalismo
- Dedicção
- Espírito de equipa
- Responsabilidade e disciplina
- Persistência
- Competitividade
- Criatividade

LOCALIZAÇÃO E CONTATOS



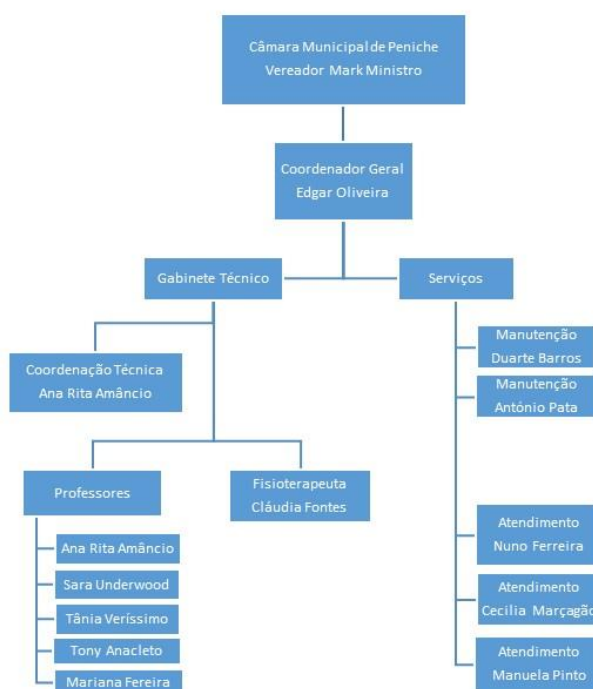
MORADA: Av. Paulo VI 2520-000 Peniche

TELEFONE: 262790260

FAX: 262790269

E-MAIL: piscinas@cm-peniche.pt

ORGANOGRAMA



RECURSOS ESPACIAIS

A Piscina Municipal de Peniche dispõe de dois espaços privilegiados para o ensino da natação, onde decorrem todas as atividades da Escola de Natação.

Piscina grande:

Tanque de 6 pistas, blocos permanentes, com 25 metros de comprimento, 12,5 metros de largura e profundidade inicial de 1,20 m e final de 2,00 m.

Tanque de aprendizagem:

Tanque de 16m de comprimento e 9 metros de largura. A profundidade varia entre os 70 cm e 1,20 metros.

ATIVIDADES DA PISCINA

NATAÇÃO BEBÉS

Pretende-se nestas aulas (para crianças entre os 6 e os 36 meses) promover a adaptação ao meio aquático. A presença dos pais na água proporciona um envolvimento afetivo muito importante na estimulação do bebé.

ESCOLA NATAÇÃO

Ao longo do seu percurso nestas aulas, o aluno (dos 4 aos 17 anos) poderá fazer a aprendizagem das técnicas da natação, numa primeira fase, e o seu aperfeiçoamento numa fase posterior. Caso revele qualidades poderá ter acesso a competições de natação no futuro.

NATAÇÃO ADULTOS

Aprendizagem para Adultos: Quem não sabe nadar tem nestas aulas uma oportunidade de fazer esta aprendizagem em turmas de adultos.

Aperfeiçoamento para Adultos: Estas são aulas destinadas a quem sabe nadar mal e pretende melhorar as técnicas da natação.

NATAÇÃO SÉNIOR

Através da natação, melhorar a qualidade de vida das pessoas nesta faixa etária (+ 60 anos).

HIDROGINÁSTICA

Esta modalidade pretende a melhoria da condição física dos alunos (+ 16 anos), através da realização de exercícios com acompanhamento musical.

AQUA ZUMBA

O Aqua Zumba é um programa de ginástica do estilo "festa na piscina" feito para todas as idades. Exercícios na água seguros, eficazes e desafiadores que integram a fórmula e a filosofia Zumba às disciplinas tradicionais de fitness aquático.

HIDROCIRCUITO

Este tipo de modalidade é indicada para quem deseja praticar as aulas de hidroginástica, mas não têm um horário que permita frequentar as aulas de 45 minutos. É um programa de exercícios aquáticos praticados na piscina, com pés apoiados no chão ou em flutuação, sendo

CERTIFICAÇÃO DA ESCOLA DE NATAÇÃO

composta de movimentos rítmicos, coreografados ou não, utilizando-se o efeito da resistência e flutuação da água com ou sem auxílio de acessórios, como sobrecarga de trabalho. O Hidro Circuito é constituído pelo Hidro Core e o Hidro Mix.

HIDROTERAPIA

Atividade orientada por fisioterapeutas e que consiste na aplicação de um programa de exercícios, que procura a recuperação do utente de um problema diagnosticado pelo seu médico. Esta atividade necessita da autorização do Fisioterapeuta.

HIDROSÉNIORES

Classe de Hidroginástica para reformados ou maiores de 60 anos. Realiza-se no tanque, permitindo a inscrição de utentes que não saibam nadar.

NATAÇÃO LIVRE

Esta modalidade de utilização das Piscinas é vocacionada para maiores de 16 anos que já sabem nadar. O utente tem liberdade de horário, mas o funcionamento é da sua responsabilidade.

NATAÇÃO ADAPTADA

Aulas com o objetivo de promover a adaptação ao meio aquático e a aprendizagem das técnicas de natação aos alunos portadores de deficiência.

NATAÇÃO FAMILIAR

Todos os utentes podem desfrutar do prazer da natação na companhia dos seus familiares. A natação familiar está sujeita à existência de 1 adulto e 1 criança/jovem.

HIDROTERAPIA (MASSAGEM TERAPÊUTICA)

Massagem é a prática de aplicar força ou vibração sobre tecidos macios do corpo, incluindo músculos, tendões, ligamentos e articulações para estimular a circulação, a mobilidade e a elasticidade. A massagem terapêutica é direcionada à cura de traumas ou lesões físicas. Numa sessão de massagem terapêutica utilizam-se manobras relacionadas com a massagem relaxante, com o objetivo de relaxar os músculos na zona afetada, diminuindo ou eliminando completamente a dor.

PROCEDIMENTOS PEDAGÓGICOS

ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DAS AULAS

O professor deverá sempre primar pela tentativa de otimizar e maximizar o tempo útil de aula e o tempo de aprendizagem dos alunos. Em função do espaço que dispõe para a sua aula e do número de alunos, deverá proceder à organização e realização de tarefas sempre de forma a aumentar o tempo de prática dos alunos e a diminuir o tempo de espera. Poderá optar por organizar tarefas de forma individual (em fila ou carrossel) ou em grupo (em vaga ou grupos de alunos).

PROGRESSÃO NA ESCOLA DE NATAÇÃO E PROCESSO DE AVALIAÇÃO

A Escola de Natação tem como objetivo o **ensino da natação** aos utentes entre os 4 e os 17 anos. Pretende-se também fazer o despiste daqueles que possuem maiores capacidades orientando-os para a prática competitiva.

O percurso que os alunos realizam ao longo destes anos está estruturado em 7 níveis de prática sequenciais, atribuídos em função dos objetivos alcançados em cada nível. Os níveis 1, 2 e 3 são ministrados em aulas no tanque de aprendizagem; os níveis 4, 5, 6 e 7 têm aulas na piscina de 25 metros.

Os objetivos a atingir em cada nível estão perfeitamente definidos em documento próprio e para os alunos a distinção é feita pela cor da touca que envergam nas aulas.

A atribuição dos níveis aos alunos está dependente de 3 avaliações. Uma **avaliação inicial** realizada por um técnico das Piscinas, quando o aluno se apresenta para se inscrever pela primeira vez. E duas **avaliações anuais** realizada pelo técnico da turma.

As avaliações anuais (Avaliação Intercalar e Avaliação Final) são realizadas ao longo do mês de Fevereiro e Junho, sendo, portanto, necessária a presença do aluno nestas aulas. Concluídas estas avaliações, estas são disponibilizadas em pauta afixada num placard apropriado na piscina.

OBJETIVOS DA ESCOLA DE NATAÇÃO

NÍVEIS 1, 2 e 3 – TANQUE DE APRENDIZAGEM

NÍVEL 1 (Touca Branca)

O aluno para passar este nível deve:

1. Deslocar na água de frente e de costas
2. Mergulhar a cara na água, com os olhos abertos, fazer bolinhas pelo nariz
3. Flutuação dorsal e ventral
4. Propulsão dorsal e ventral
5. Passar por entre as pernas de um colega ou arco
6. Realizar o “ovo”
7. Mergulhar de joelho, apanhar um objeto no fundo do tanque com deslocamento
8. Apanhar dois objetos no fundo do tanque
9. Saltar de pé, mergulhar sentado e joelho

NÍVEL 2 (Touca Amarela)

O aluno para passar este nível deve realizar:

1. Uma flutuação ventral e dorsal
2. Rotação ventral para dorsal e vice-versa
3. Deslize ventral e dorsal, em posição hidrodinâmica
4. Deslizes com rotação

5. 16 m pernas crol com apoio
6. 16 m pernas costas com apoio
7. 16m pernas costas sem apoio
8. 16m pernas crol com movimentos simultâneos dos membros superiores
9. 16 m técnica de sobrevivência ventral
10. Mergulho de cabeça e deslize
11. Trajeto subaquático com mudança de direções

NÍVEL 3 (Touca Azul)

O aluno para passar este nível deve realizar:

1. 16 m pernas costas sem apoio
2. 16 m pernas crol com respiração lateral sem apoio
3. Deslize cambalhota
4. 16 m braços costas com boa amplitude
5. 16 m braços crol com boa amplitude
6. 16 m braços crol com boa amplitude e respiração associada (com apoio)
7. 16 m braços crol com boa amplitude e respiração associada (sem apoio)
8. 16 m costas completo
9. 16 m crol catch-up
10. Mergulho de pé
11. Movimentos ondulatórios na posição ventral com respiração frontal
12. Remada da sincronizada no sentido dos pés

NÍVEIS 4, 5, 6 e 7 – PISCINA DE 25 METROS

NÍVEL 4 (Touca Verde)

O aluno para passar este nível deve realizar:

1. 25 m pernas crol com respiração lateral
2. 25 m pernas costas
3. Batimento de pernas lateral
4. 25 m costas completo
5. 25 m crol catch-up
6. Viragem crol e costas
7. 50 metros crol com viragem e partida
8. 50 metros costas com viragem e partida
9. Partida de Costas
10. Partida de Crol

NÍVEL 5 (Touca Vermelha)

O aluno para passar este nível deve realizar:

1. 25 m pernas bruços, em posição dorsal com apoio
2. 25 m pernas bruços, em posição ventral com apoio
3. 25 m pernas bruços, em posição ventral com braços nas costas
4. 25 m braços bruços (c/ pull boy)
5. Viragem de bruços
6. 50 metros de bruços
7. Partida de bruços
8. 100 metros de costas com partidas e viragens
9. 100 metros de crol com partidas e viragens

NÍVEL 6 (Touca Preta)

O aluno para passar este nível deve realizar:

1. 25m de pernas mariposa, em posição ventral
2. 25m de pernas mariposa, em posição dorsal
3. 25m de pernas mariposa, em posição lateral c/apoio
4. 25 m mariposa só com um braço(troca de 3 em 3 braçadas)
5. Viragem Mariposa
6. Viragem de estilos
7. 25m mariposa
8. 100 metros de bruços com partida e viragem
9. 100 metros de estilos
10. 1000 metros (sem paragens)

NÍVEL 7 (Touca Prateada)

O aluno para passar este nível deve realizar:

1. 1500 metros
2. 400 metros Livres (7'30")
3. 200 metros Estilos (4'15")
4. 25 metros Apneia

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Para que seja possível assegurar uma boa higiene das infraestruturas de apoio, da qualidade da água da piscina e garantir a integridade física e segurança dos utentes, deverão fazer-se respeitar as seguintes regras:

- Obedecer às instruções dos funcionários das piscinas;
- Obrigatoriamente fato de banho, chinelos e touca;
- Cumprir as normas de utilização dos equipamentos;
- Permanecer em zonas com pé sempre que o utente não saiba nadar;
- Utilizar racionalmente todas as instalações, nomeadamente os sanitários e balneários, que após cada utilização deverão ficar em perfeito estado de asseio;
- Ter um comportamento geral de máxima correção, dentro de todo o recinto;
- Procurar eliminar, antes da entrada na piscina, os produtos suscetíveis de poluir a água;
- Somente terão acesso à zona dos tanques de aprendizagem as pessoas equipadas com fato de banho, exceto o pessoal de serviço e quando estritamente necessário;
- Nas piscinas é obrigatório o uso de touca e chinelos e calções de banho sem bolsos;
- Todos os utilizadores das piscinas municipais de Peniche terão de possuir um cartão de utente.