



ESCOLA NATACIÓ CN PALAMÓS

El Club Natació Palamós fomentem l'esport i la salut a través de la pràctica de la natació. T'ofereim la possibilitat d'aprendre, practicar, perfeccionar i competir, tant a piscina com al mar. El medi aquàtic és la nostra raó d'esser i un bon lloc per aprendre a ser i gaudir.

- CURSOS 20/21

Els nostres cursos estan adreçats a totes les edats (mínim 6 mesos d'edat). Durant la temporada 2020 -2021 els cursos estaran agrupats en 4 Etapes. Les 3 primeres etapes es realitzaran a la **piscina**. L'última etapa que oferim és al mar, segons nivell i edat del cursetista.

- **Piscina:** Club Esportiu Palamós. (d'Octubre a Maig, 1a, 2a i 3a etapa i cursos de Surf)
- **Mar :** Platja de la Fosca. (de Juny a Setembre, 4a etapa i cursos de Surf d'Octubre a Maig)

Les etapes no coincideixen amb el trimestre escolar, es calculen per sessions: 10 sessions (1 dia a la setmana) // 20 sessions (2 dies a la setmana) // 30 sessions (3 dies a la setmana)

1ª Etapa: del 21 de setembre al 27 de novembre. (renovacions del 9 de novembre al 20 de novembre - veure calendari annex)

2ª Etapa: del 30 de novembre al 26 de febrer. (renovacions del 8 de Febrer al 22 de Febrer - veure calendari annex)

3ª Etapa: de l'1 de març al 14 de maig.(inscripcions pre-temporada estiu de l'1 al 24 de maig - veure calendari annex)

4ª Etapa: de 14 de juny a 30 d'Agost . Infants i adults. Al medi natural (Platja de la Fosca)

Si esdevingués la situació excepcional de "Quarantena" el Club Natació Palamós assumirà la recuperació només amb format de sessions i es recuperaran les sessions dins del període del 25/05/21 al 11/06/21.

- DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER LES INSCRIPCIONS SETEMBRE 20

- DNI (cursetista)
- DNI (tutor/a del cursetista, si és menor d'edat)
- Fotocòpia de la targeta sanitària (cursetista)
- Fitxa d'inscripció.
- Full de declaració de responsabilitat COVID-19.

El pagament de les Inscripcions com el de les renovacions de cada etapa es faran per transferència bancària o bé a través de la nostra web que s'activarà el 14 de Setembre 2020.

ES15 0182 0843 0502 0158 0845
BANCO BILBAO VIZCAYA ARGENTARIA S.A.

Abans de fer la inscripció cal confirmar disponibilitat del grup enviant un mail a cnpalamos@gmail.com

Facilitarem un codi de descompte a:

- Socis Club Natació Palamós
- Socis Club Esportiu Palamós (Gym)
- Si inscriviu 2 cursetistes o més de la mateixa família



• TARIFES I HORARIS DE CADA ETAPA TEMPORADA 20-21

CURSOS 2020 – 2021				PREUS PER ETAPA (Consultar al calendaris els termins de cada etapa)		
CURS	EDATS	DIA	HORARI	1 H/ SETMANA 10 SESSIONS	2 H/ SETMANA 20 SESSIONS	3 H/ SETMANA 30 SESSIONS
Nadons (35 minuts)	De 6 mesos a 3 anys	Divendres	16.20h a 16.50h	SOCI: 75€ NO SOCI: 80€		
Els menuts de l'Escola (45 minuts)	De 3 a 5 anys	Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres	(Consultar horaris x grups) de 17.00h a 18.30h	SOCI: 75€ NO SOCI: 80€	SOCI: 125€ NO SOCI: 130€	SOCI: 160€ NO SOCI: 165€
Pre Escola Natació (50 minuts)	6,7 anys	Dilluns Dimarts Dimecres Dijous	18.40h a 19.30h	SOCI: 82€ NO SOCI: 85€	SOCI: 132€ NO SOCI: 140€	SOCI: 165€ NO SOCI: 170€
		Divendres	17.35h a 18:25h			
Escola Natació i Competició (60 minuts) RECOMANACIÓ LLICÈNCIA FEDERATIVA 46,10€ REVISIÓ MÈDICA 30€	8 a 16 anys	Dilluns Dimecres	18.45 a 19.45	SOCI: 82€ NO SOCI: 85€	SOCI: 132€ NO SOCI: 140€	SOCI: 165€ NO SOCI: 170€
		Dimarts Dijous Divendres	18:45 a 19:45			
Adults Iniciació (50 minuts)	+16 anys	Dilluns Dimecres	11.00h a 12.00h	SOCI: 85€ NO SOCI: 90€	SOCI: 140€ NO SOCI: 145€	SOCI: 175€ NO SOCI: 180€
Adults Domini (50 minuts)	+16 anys	Dimarts Dijous	16.15 a 17.05			
Adults Tecnificació (55 minuts)	+16 anys	Dimarts Dijous Divendres	20:00 a 21:00			

Recomanem als nens i nens de l'Escola de Competició tramitar la llicència federativa i revisió mèdica

Els horaris es poden ser modificats per tal d'escalonar les entrades i sortides dels grups. A cada cursetista se l'informarà de l'entrada i sortida del seu grup. A la franja dels menuts de l'escola edat de 3 a 5 anys, consultar disponibilitat d'horaris dins la franja, (per exemple de 17.00 a 17.45h de 17.20h a 18.05h de 17.35h a 18.20h de 17.45h a 18.30h)

CURS 2020-2021

Setembre 2020						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre 2020						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembre 2020						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Desembre 2020						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener 2021						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer 2021						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març 2021						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril 2021						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maig 2021						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Juny 2021						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

1ª Etapa del 21 Setembre al 27 Novembre

(Renovacions del 9 al 20 de Novembre)

2ª Etapa del 30 de Novembre al 26 de Febrer

(Renovacions del 8 al 26 de Febrer)

3ª Etapa del 1 de Març al 14 de Maig

(Inscripcions per les activitats d'Estiu)

Recuperacions

MESURES I PROTOCOL DE SEGURETAT

Les entrades i sortides dels grups seran estrictament escalonades. (Tots els pares i cursetistes seran informats prèviament dels horaris d'entrada i de sortida del Club)

A la recepció : 1- Rentat de mans (hidrogel) 2- Es prendrà la temperatura 3- Passarem per sobre l'estora desinfectant. La mascareta no ens la podem treure fins que no entrem a la piscina. Es prohibirà l'entrada a tots els majors de 6 anys que no portin la mascareta. (si alguna persona, sigui cursetista com acompanyant marca més de 37,5° de temperatura no se li permetrà l'entrada al Club, i serà la Direcció del CN Palamós qui s'encarregarà d'avisar als familiar i si és necessari activar el protocol.

9 de setembre de 2020

No es podrà accedir al centre amb aquests símptomes:

- Febre o febrícula > 37,5 °C.
- Tos.
- Dificultat per a respirar.
- Mal de coll.*
- Refredat nasal.*
- Fatiga, dolors musculars i/o mal de cap.
- Mal de panxa amb vòmits o diarrea.
- Pèrdua d'olfacte o gust (infants grans i adolescents).

*Si van acompanyats d'altres símptomes.

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/salutescola

Als vestidors (Utilitzarem els vestidors grans) : 1- Recomanem **NO** fer ús de les dutxes 2- Recomanem que els nens vinguin canviats de casa, en el cas que no sigui possible demanem que siguin rigorosos en no demorar-se i que respecteu l'horari d'entrada i sortida adjudicats, per tal de poder complir amb la normativa d'escalonar els grups i poder fer la ventilació i la desinfecció pertinent abans de l'entrada del següent grup. 3- Queda totalment prohibit beure de les aixetes o de les dutxes, es recomana portar l'ampolla d'aigua de casa – 4- Els cursetistes s'esperaran respectant la distància de 1,5m al hall de l'entrada de la piscina, on un responsable del CN Palamós s'encarregarà d'acompanyar-los fins al seu monitor/entrenador, i serà o bé la mateixa persona o el mateix entrenador que retornarà als nens i nenes al lloc de rebuda als seus pares, (Sempre respectant les normes de seguretat) En cap cas, està permesa l'entrada dels pares a la piscina, a no ser que hagi estat consensuat prèviament amb Direcció, (només es permetrà l'entrada als pares en casos com pares i mares de nens i nenes molt petits i que sigui la primera vegada que l'han apuntat a l'activitat, o bé casos d'excepció com control de la mateixa salut del nen o nena.

A la piscina: 1- Tots els cursetistes han d'entrar a la piscina amb la mascareta, el calçat adequat, i amb el seu material individual, casquet de bany, oleres de natació i recomanem al bornós o ponxo tovallola si són petits. En cap cas posarem a disposició de ningú material, i si excepcionalment es fa, serà prèviament desinfectat.

Els entrenadors seran responsables de la desinfecció del material, i del bon ús del mateix, però el cursetista també n'és responsable tant del bon ús del material com de les instal·lacions.

• L'aigua de la piscina no és transmissor del virus•

NORMATIVA ESPECIAL COVID-19 PISCINA

- UTILITZAR LA MASCARETA FINS AL MOMENT D'ACCEDIR A L'AIGUA
- CAL RENTAR-SE LES MANS ABANS D'ACCEDIR A LA PISCINA
- S'HA DE MANTENIR LA DISTÀNCIA DE SEGURETAT DE 2 METRES FORA DE LA PISCINA
- NO COMPARTIU MATERIAL. UTILITZEU SEMPRE EL VOSTRE O EL QUE SE US HAGI ASSIGNAT
- UTILITZEU LA VOSTRA AMPOLLA D'AIGUA I NO LA COMPARTIU NI LA TORNEU A OMLIR AL CLUB
- SI NOTEU SÍMPTOMES, QUEDEU-VOS A CASA I POSEU-VOS EN CONTACTE AMB SANITAT

NORMATIVA ESPECIAL COVID-19 RECOMANACIONS GENERALS

- OBLIGATORI PER A TOTHOM ENTRAR AL CLUB AMB MASCARETA I GUANTS
- CAL RENTAR-SE LES MANS ABANS I DESPRÉS D'UTILITZAR QUALSEVOL ESPAI
- S'HA DE MANTENIR LA DISTÀNCIA DE SEGURETAT DE 2 METRES I EVITAR AGLOMERACIONS
- MANTINGUEU LES PORTES OBERTES PER FACILITAR LA VENTILACIÓ I EVITEU TOCAR-LES
- UTILITZEU LA VOSTRA AMPOLLA D'AIGUA I NO LA COMPARTIU NI LA TORNEU A OMLIR AL CLUB
- SI NOTEU SÍMPTOMES, QUEDEU-VOS A CASA I POSEU-VOS EN CONTACTE AMB SANITAT