



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)

Les recuperacions seran només amb format de sessions

- [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 o amb efectiu a les instal.lacions del Club .

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

Podreu obtenir el preu de descompte Soci , si us trobeu en qualsevol d'aquestes situacions:

- Socis Club Natació Palamós
- Socis Club Esportiu Palamós (Gym)
- Si inscriviu 2 cursetistes o més de la mateixa família
- Si ja sou cursetistes i renoveu l'etapa

Recomanem tramitar llicència federativa a tots els nens i nens de l'Escola de competició. Podeu demanar informació per tramitar-la al cnpalamos@gmail.com

Tots els horaris es poden veure modificats segons demanda, i per poder-nos adaptar a les noves restriccions i així poder donar continuïtat a l'activitat. Demanem màxima rigorositat en el compliment de les normatives vigents.

Horaris -Cursos 20-21				PREUS PER ETAPA (Consultar al calendari la durada de cada etapa)		
CURS	EDATS	DIA	HORARI	1 H/ SETMANA	2 H/ SETMANA	3 H/ SETMANA
				10 SESSIONS	20 SESSIONS	30 SESSIONS
Nadons (35 minuts)	De 6 mesos a 3 anys	Divendres	16.30h a 17.00h	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€
Pre Escola Natació (50 minuts)	6,7 anys		Dilluns Dimarts Dimecres Dijous	18.00h a 18.45h i de 18.30h a 19.20h	SOCI: 82€ NO SOCI: 85€	SOCI: 132€ NO SOCI: 140€
		Divendres	17.35h a 18:25h			
Escola Natació i Competició (60 minuts)	8 a 16 anys	Dilluns Dimecres	18.45h a 19.45h	SOCI: 82€ NO SOCI: 85€	SOCI: 132€ NO SOCI: 140€	SOCI: 165€ NOSOCI: 170€
		Dimarts Dijous Divendres	18:45 a 19:45			
Adults Iniciació Natació Terapeutica (50 minuts)	+16 anys	Dilluns Dimecres	11.30h a 12.20h	SOCI: 85€	SOCI: 140€	SOCI: 175€
Adults Domini i Tecnificació (50 minuts)	+16 anys	Dimarts Dijous	16.00h a	NO SOCI: 90€	NO SOCI: 145€	NO SOCI: 180€

RECOMANACI
O
LLICÈNCIA
FEDERATIVA
46,10 €
REVISIÓ
MÈDICA
30 €

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 22 Desembre

(Renovacions del 10 al 20 de Desembre)

2ª Etapa del 18 de Gener al 26 de Març

(Renovacions del 1 al 12 de Març)

3ª Etapa del 22 de Març al 31 de Maig

(Inscripcions per les activitats d'estiu del 1 al 15 de Maig)

Recuperacions (del
14 al 18 de Juny)

• 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 37,5º 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

Generalitat de Catalunya

/Salut

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, ollerres 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 HAN 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 TOT HOM 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



Salut i braçades!!!