



Centro Giovanile di Formazione Sportiva - CGFS

Via Arcangeli, 49 | 59100 PRATO

Tel. 0574 43621 | Fax 0574 30635

web: www.cgfs.it

e-mail: info@cgfs.it

CGFS - Norme e Suggerimenti per il Nuoto Libero **Regolamento, Suggerimenti e Comportamento in vasca**

Regolamenti per il Nuoto Libero

(estratto dal regolamento generale CGFS)

1. E' obbligatorio calzare ciabatte o copri scarpe per accedere agli spogliatoi ed indossare la cuffia prima di entrare in acqua.
2. E' obbligatorio passare dagli appositi percorsi prima di entrare in vasca.
3. Durante gli orari riservati al nuoto in corsia, è vietato tuffarsi, sostare al centro delle corsie, impartire o ricevere lezioni private, anche a titolo gratuito, e, più in generale, creare intralcio all'attività natatoria. Per lo stesso motivo, e per la loro sicurezza, è vietato l'accesso ai bambini di età inferiore ai 6 anni, anche se accompagnati da un adulto. Gli assistenti bagnanti individueranno spazi nei quali i nuotatori meno esperti potranno esercitarsi. In caso di elevato affollamento, per garantire le migliori condizioni di balneazione, gli Assistenti Bagnanti hanno la facoltà di distribuire gli utenti nelle varie corsie a seconda del livello di abilità.
4. E' vietata la pratica dell'apnea subacquea.
5. E' fatto divieto di entrare in vasca a persone che presentino ferite, abrasioni, lesioni o alterazioni cutanee di sospetta natura infetta (verruche, dermatiti, micosi ecc...). L'accesso alla vasca sarà negato dal personale di sorveglianza. L'utente potrà entrare in piscina solamente esibendo un certificato medico che attesti che le lesioni presentate sono compatibili con la balneazione in luogo pubblico.
6. Nell'orario riservato alla libera balneazione i supporti didattici specifici per l'apprendimento o l'allenamento (pinne, maschere, braccioni, tavolette etc..) possono essere ammessi solamente se non costituiscono un rischio per gli altri utenti (ad insindacabile giudizio dell'Assistente Bagnante).

Comportamento sul piano vasca

In piscina è necessario nuotare all'interno della corsia più consona alle proprie capacità ed allo stato di allenamento. In genere nelle corsie centrali si concentrano i nuotatori in possesso di una tecnica migliore, più allenati e che procedono più velocemente. Gli assistenti bagnanti presenti sul piano vasca possono organizzare la disposizione nelle corsie, sulla base delle capacità dimostrate da ciascun nuotatore.

Per accedere alla vasca è necessario calzare apposite ciabatte o zoccoli e passare attraverso i passaggi obbligati. In tutte le piscine docce e asciugacapelli funzionano con speciali tesserine (1,00€ per 10 docce o asciugature di capelli) che possono essere acquistate alla cassa. E' obbligatorio l'uso della cuffia.