

Lucca, 30 gennaio 2025

S.S.D. a R.L. GYMNIC CLUB NUOTO

Via Delle Tagliate, 61 S.Donato

55100 – Lucca

info@piscinagymnic.it - www.piscinagymnic.it - Tel. 0583 584800

REGOLAMENTO INTERNO

(ai sensi art.10 della Legge Regione Toscana N°8 del 2006 , e del Regolamento regionale di attuazione
D.P.G.R:T. N° 23/R del 26 Febbraio 2010 art.49 comma 4)

Premessa

*L'obiettivo condiviso dell' S.S.D. a R.L. GYMNIC CLUB NUOTO (in seguito denominata **GYMNIC SSD**) è il conseguimento della formazione natatoria, dei bambini e i ragazzi iscritti ai nostri corsi oltre al benessere psico-fisico di tutti frequentatori.*

La convivenza in ambienti confinati, richiede l'adozione di regole comportamentali condivise ed il rispetto delle normative che regolamentano il tipo di attività svolte nella struttura.

*Chi ritiene, in piena libertà e autonomia di non condividere queste premesse, con i propri comportamenti all'interno della **GYMNIC SSD**, non può utilizzare la nostra struttura.*

Qualsiasi osservazione, rilievo, critica, suggerimento o proposta è ben accetta e viene altresì sollecitata ad essere espressa, con le seguenti finalità: migliorare continuamente la qualità delle attività svolte e l'ambiente in cui ci troviamo.

Prima di effettuare l'iscrizione vi invitiamo, dunque, a prendere visione e conoscenza del presente regolamento.

NORME DI CARATTERE GENERALE, IGIENICO SANITARIO E COMPORTAMENTALE

Soggetti coinvolti :

- **Tesserati frequentatori:** sono tutti coloro che (previa iscrizione) utilizzano le strutture gestite dalla **GYMNIC SSD** (di seguito denominati frequentatori, tesserati o genericamente utenti)
- **Volontari:** sono amatori che mettono a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per promuovere lo sport, in modo personale, spontaneo e gratuito, senza fini di lucro, neanche indiretti, ma esclusivamente con finalità amatoriali. Le prestazioni amatoriali sono comprensive dello svolgimento diretto dell'attività sportiva, nonché della formazione, della didattica e della preparazione degli atleti. Possono essere istruttori (in possesso della relativa abilitazione), assistenti bagnanti (in possesso della relativa abilitazione), addetti alla segreteria -reception- , addetti alla sanificazione e pulizia dei locali, delle attrezzature, addetti agli impianti tecnologici e alla manutenzione.

- **Collaboratori:** sono tutti soggetti che svolgono una o più mansioni di quelle sopra indicate con contratto di “lavoratore sportivo” ai sensi del D.Lgs. 36/2021.
 - **Direzione:** costituita dal consiglio direttivo della società sportiva
1. Capienza massima dell'impianto:-
 Art.13 D.P.G.R. 23/R/10 comma 1: vasca grande 39 utenze ; vasca piccola 20 utenze. Totale 59
 Art.13 D.P.G.R. 23/R/10 comma 2: vasca grande con corsie 16 utenze. ----- Totale 36
 2. La vasca grande (di seguito VG) è lunga 18 mt scarsi, larga 6,50 mt, la profondità minima è di 1,30 mt. e quella max di 3 mt. di solito è divisa in 4 corsie, ma può essere suddivisa anche in 3 corsie più grandi, oppure senza corsie, a seconda delle esigenze dei corsi. Tali operazioni, sono fatte sul posto da un assistente bagnante in pochissimi minuti. Temperatura acqua vasca è costante a 26°/27° .
 La vasca piccola (di seguito VP) è lunga 10 mt, larga 6 mt, profondità 1,05 >1,15 mt. , in questa vasca non sono previste corsie divisorie (vedi punto 1), la temperatura è circa 27°/28° . Tutte e due le vasche sono continuamente monitorate da centraline di analisi e dosaggio sotto il profilo del controllo igienico sanitario, oltre che da controlli manuali eseguiti dagli addetti, in numero e con test previsti dalle attuali leggi vigenti.
 3. La nostra struttura, oltre che dalle due piscine sopra menzionate, annessi spogliatoi e servizi igienici/docce è dotata anche di una sauna (vedi punto 31) e di una piccola palestra, esterna alla struttura principale (vedi punto 32)
 4. La struttura è dotata di infermeria situata sul piano vasca in prossimità della V.G. (lato nord) e accessibile sia da esso che dall'esterno. L'infermeria è a disposizione delle utenze per quanto riguarda l'uso del bagno e l'uso della bilancia, per altri usi è prevista la presenza di un assistente bagnante e/o un istruttore. *(In tutti i locali della struttura sono presenti cartelli che indicano come raggiungerla)*
 5. Sul piano vasca, in prossimità della V.G. (lato nord), fronte infermeria è previsto uno spazio, facilmente individuabile per la diversità del pavimento, differente da quello del resto del piano vasca, dove è possibile fare la ginnastica pre-natatoria o semplicemente un riscaldamento a “secco” prima di iniziare la lezione di nuoto, di solito, questo viene seguito dall'istruttore del corso stesso. Lo spazio in questione è anche a disposizione delle frequenze libere oltre che dei corsisti per utilizzarlo, anche per lo “stretching”. Detto spazio è denominato “TATAMI” ed è regolamentato come segue: sul “TATAMI” si può stare solo a piedi nudi o con scarpette da ginnastica purchè asciutte e pulite, vietato l'uso delle ciabatte. L'utilizzo delle attrezzature, quali tappetini, panca, manubri, bilancieri ecc. è concessa agli utenti maggiorenni (i minorenni devono essere seguiti da un istruttore o assistente bagnante). Per poter eseguire gli esercizi con le attrezzature menzionate è obbligatorio indossare maglietta e pantaloncini.
 6. L'accesso e l'uscita ai servizi, alle vasche e tutti i locali annessi, avviene tramite percorso obbligato, facilmente individuabile dai cartelli di indicazione posti in tutti i locali.
 7. Hanno diritto di accesso alla piscina tutti i tesserati **UISP** per il tramite della **GYMNIC SSD** in regola con i pagamenti delle quote di tesseramento e del contributo relativo al corso e/o attività prescelta. **La tessera va esibita all'entrata in segreteria.**
 8. Le domande di tesseramento costituiscono proposta e vanno sottoposte al vaglio della direzione agli effetti dell'accettazione
 9. La frequenza dei corsi di nuoto, di acquafitness e delle altre attività natatorie è consentita ai tesserati in possesso della tessera, non cedibile a terzi ed utilizzabile, senza nessuna proroga, solo per il periodo di validità stabilito.

10. I minori devono essere accompagnati da un adulto, per il quale non è richiesto il tesseramento, a meno che non entri in acqua e/o frequenti altre attività proposte dalla società sportiva. Per altri dettagli sui minori riguardo ai corsi. Gli adulti che accompagnano un minore, anche se non tesserati, per il solo fatto che accedono all'interno della struttura sono obbligati a rispettare ed applicare il presente regolamento e a farlo rispettare al minore che accompagnano per il cui comportamento risponde in solido. Gli accompagnatori di minori, accederanno agli spogliatoi del sesso a cui appartengono, indipendentemente dal sesso del minore che accompagnano
11. Le quote non sono rimborsabili. (vedi punto 3 "CONDIZIONI" su scheda di adesione)
12. L'orario di apertura è attualmente il seguente:-
 - Lunedì ; Martedì ; Mercoledì ; Giovedì: dalle 9:00 alle 21:00
 - Venerdì: dalle 9:00 alle 20:00
 - Sabato: dalle 9:00 alle 13.00, escluso i mesi di Giugno, Luglio, Agosto e Settembre.
 - Domenica, giorno di chiusura.
 - Nella stagione è programmata la chiusura della piscina per 3/5 settimane a cavallo tra Luglio e Agosto, per manutenzione.
13. Nell'area della struttura sportiva, è vietato: l'utilizzo di videocamere, fotocamere e qualsiasi tipo di apparecchiature/attrezzature meccaniche, elettriche, elettroniche, di telecomunicazioni e/o informatiche. Salvo, sia preventivamente autorizzato.
14. I tesserati devono spogliarsi e rivestirsi negli spogliatoi, rispettando le prescrizioni in ordine agli spazi ed ai percorsi riservati a uomini e donne.
15. Negli spogliatoi ed in tutti gli spazi comuni della struttura vanno osservate norme di comportamento tese a non arrecare disturbo alle eventuali attività in corso ed agli altri utenti.
16. Non si può accedere al piano vasca vestiti, nel caso di genitori accompagnatori, sono autorizzati solo coloro che hanno i bambini iscritti ai corsi MICRO o PRESCOLARI con un percorso prescritto. (vedi **NORME PARTICOLARI CORSI BAMBINI**)
17. La Direzione, non risponde degli oggetti lasciati incustoditi, si riserva, per motivi di sicurezza, di aprire gli armadietti lasciati chiusi al termine della giornata.
18. L'impianto sportivo è coperto da polizza assicurativa per la responsabilità civile contro i terzi, mentre tutti i tesserati sono coperti da polizza infortuni; le condizioni assicurative delle polizze sono conservate presso la direzione.
19. La Direzione è esentata da responsabilità per danni a persone e cose a verificarsi all'interno della struttura in conseguenza di negligenze ed imprudenza degli utenti o per opera di terzi estranei alla società sportiva.
20. All'interno dell'impianto sportivo viene eseguito un rigoroso processo di autocontrollo H.A.C.C.P. (*Hazard Analysis and Critical Control Points*) per il mantenimento dei più rigidi standard igienico sanitari, per tanto è OBBLIGATORIO depositare tutti gli indumenti, calzature e gli effetti personali negli appositi armadietti durante lo svolgimento della lezione o altra attività sportiva al fine di consentire il servizio di pulizia, ogni utente deve provvedere alla chiusura del proprio armadietto e liberarlo prima di abbandonare l'impianto sportivo. **Nel caso in cui il personale addetto dovesse trovare degli indumenti od oggetti al di fuori degli appositi armadietti, provvederà a rimuoverli.**

21. E' ASSOLUTAMENTE VIETATO MANGIARE, FUMARE E INTRODURRE ANIMALI ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA.
22. Nei percorsi (servizi, piano vasca e annessi) è severamente vietato entrare con le scarpe, si accede con ciabatte da piscina, da utilizzare esclusivamente nell'impianto.
23. Durante il corso e/o seduta di allenamento, se si deve ricorrere all'uso dei servizi igienici, vanno utilizzati quelli appositi presenti sul piano vasca e successivamente si deve riattraversare la vaschetta nettapiedi. Nel caso in cui si deve ricorrere all'uso dei servizi igienici e siamo già indossati le scarpe, oppure siamo appena arrivati, si devono utilizzare i servizi presenti nel locale segreteria. I servizi annessi agli spogliatoi possono essere usati prima di arrivare sul piano vasca, oppure dopo il corso e/o seduta di allenamento. In tutti i casi, si ricorda, che i servizi del piano vasca e quelli annessi agli spogliatoi è vietato accedervi con le scarpe
24. Sul piano vasca si accede, attraverso gli appositi passaggi, con l'obbligo di attraversare la VASCHETTA NETTA PIEDI, con appropriato costume e ciabatte per piscina, portandosi dietro accappatoio e/o telo oltre ad una piccola sacca (beauty) contenente gli accessori personali necessari.
L'attrezzatura appena menzionata è basilare perché permette di non dover rientrare negli spogliatoi bagnati, ma poter accedere direttamente ai servizi annessi, ubicati davanti agli spogliatoi sia delle donne che degli uomini, subito dopo la lezione e/o allenamento. (vedi punto 26)
25. Non è consentito introdurre in piscina contenitori di vetro di nessun genere (bevande, shampoo, bagnoschiuma ecc. , solo in contenitori di plastica)
26. E' severamente vietato accedere allo spogliatoio bagnati e senza un telo o accappatoio addosso (vedi punto 24)
27. Prima di entrare in acqua è obbligatorio fare la doccia, utilizzando le apposite docce del piano vasca (comuni). In nessun caso è consentita la doccia a corpo nudo e l'uso di shampoo e/o bagnoschiuma.
28. In vasca:-
- In tutti i casi è obbligatorio l'uso della cuffia (lattice, silicone, stoffa, a bandana ecc.);
 - gli utenti del nuoto libero, negli orari e negli spazi loro riservati, devono nuotare tenendo la destra nella propria corsia, evitando molestie ad altri nuotatori, non possono, inoltre, sostare nel mezzo della corsia;
 - è vietato sporcare l'acqua, urinare e sputare. E' consentito sversamento delle secrezioni nasali e salivari solo nelle vicinanze dello sfioro della vasca;
 - divieto immergersi in acqua se una o più parti del corpo sono asperse di oli, creme, cosmetici ed altre sostanze;
 - non sono ammessi, durante la permanenza in vasca accessori che possono essere di intralcio e/o di potenziale pericolo (esempio: bracciali ; collane ecc.);
 - divieto di uso di pinne, palette da nuoto, maschere e aereatore se non seguiti e/o autorizzati da un istruttore e/o A.B. ;
 - divieto di eseguire apnea e tuffi se non seguiti e/o autorizzati da un istruttore e/o A.B.

29. Per salvaguardare il diritto di tutti gli utenti/frequentatori alla sicurezza personale e a una serena permanenza nella struttura, la Direzione e il personale di vasca per suo conto, ha la facoltà di rifiutare l'ingresso e/o di espellere:-
- Chi non rispetta il presente regolamento ed in particolare i punti: 7 ; 9 e 22 ; 24 ; 27
 - Coloro che, con il loro comportamento, turbino il buon andamento delle attività nell'impianto;
 - coloro che siano affetti da malattie infettive o che presentino lesioni cutanee o ferite che possano creare pregiudizio alla salute degli altri frequentatori;
30. Nel caso di rischio di attacchi epilettici, tali soggetti sono tenuti a comunicarlo (i genitori nel caso di minorenni) in modo da poter prevenire il rischio di eventuali gravi incidenti sia a se stessi che ad altri.
31. L'accesso alla **sauna** è previsto su prenotazione tramite segreteria, dove verrà esposto il percorso ed il regolamento. Per usufruire della sauna, oltre ad essere obbligatoriamente tesserati alla **UISP** per il tramite della **GYMNIC SSD**, maggiorenni e in possesso di CERTIFICATO MEDICO. La sauna si trova all'interno del piano vasca, per accederci si utilizzano gli stessi percorsi.
32. La **GYMNIC SSD** gestisce anche uno spazio ad uso esclusivo palestra, dove vengono svolti corsi di yoga, ginnastica dolce e utilizzato per la preparazione a "secco" della squadra agonistica di nuoto e nuoto artistico. Il locale è situato al di fuori del complesso piscine, ma sempre all'interno della struttura (Ingresso palestra, si trova davanti all'entrata esterna dell'infermeria). Anche in questo locale vengono applicate le stesse regole della piscina ed in particolare dello spazio "TATAMI" (vedi punto 5)
33. I dispositivi di allarme:-
- Piano vasca, è garantita la presenza, durante tutto l'orario di apertura di minimo un A.B.
 - Il responsabile della piscina:-
Roberto Terconi reperibile al numero telefonico **347 5008403**
34. Il locale di Primo Soccorso è indicato e individuato da appositi cartelli che riportano le indicazioni "INFERMERIA"

Per facilitare la conoscenza ed il rispetto del REGOLAMENTO, gli utenti frequentatori e gli accompagnatori dei minori, possono fare riferimento, oltre che al REGOLAMENTO PISCINA, che è esposto in segreteria, anche a singoli avvisi specifici affissi all'interno dei locali in questione che riportano un estratto del regolamento .

Qualora sia necessario, la Direzione si riserva di ampliare o modificare il presente regolamento e di darne comunicazione agli utenti per il tramite della reception.

Per quanto non specificato, si fa riferimento ai regolamenti concernenti specifiche categorie di attività ed in particolare si rinvia al REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE DELLA UISP per la disciplina del nuoto e attività connesse, disponibile sul sito UISP e scaricabile al link:-

<https://www.uisp.it/nazionale/files/principale/Regolamenti/14%20-%20NUOTO.pdf>

NORME PARTICOLARI PER CORSI DI NUOTO E ATTIVITA' CONNESSE BAMBINI/RAGAZZI

1. I nostri corsi sono strutturati in linea generale come segue: il settore del nuoto è diviso in 4 gruppi. Il settore del nuoto sincronizzato (nuoto artistico) è diviso in 2 gruppi.

NUOTO

- Il primo gruppo comprende la fascia di età di 3 – 5 anni ed è denominato **MICRO**, dove gli obiettivi principali sono: ambientamento e acquaticità. La durata della lezione è di circa mezz'ora, la frequenza non è fissa, anche se si consiglia almeno una volta per settimana. La lezione è su prenotazione.
- Il secondo gruppo è denominato **PRESCOLARI** e comprende la fascia di età di 5 – 7 anni. Gli obiettivi sono sostanzialmente come quelli del gruppo precedente, ma con proposte di esercizi diverse sia nella difficoltà che nella quantità. La durata della lezione è di 45 minuti, la frequenza consigliata è di due volte a settimana, anche se è possibile farne una; l'accesso alle lezioni avviene tramite iscrizione al corso con scelta orario e giorno (da rispettare).
- Il terzo gruppo comprende la fascia di età dai 7 ai 16 anni. Detto gruppo è denominato **SCUOLA NUOTO /CNR**, gli obiettivi, oltre ai soliti precedenti, si aggiunge la didattica, ovvero in questa fascia si insegna a muoversi in acqua a 360° sia per quanto riguarda le tecniche natatorie dei quattro stili agonistici che in esercizi base di salvamento, attività di base subacquea e tecniche di tuffi elementari. La frequenza può essere di due volte o una volta per settimana, a seconda del corso prescelto. La durata della lezione è di un'ora. Per accedere al corso, stesse procedure come sopra.
- Il quarto gruppo, comprende sostanzialmente la stessa fascia di età del precedente, divisa in categorie in base all'età, prescritte dalla **UISP** a cui siamo affiliati. In questa fascia la frequenza è di tre volte per settimana, la durata di ogni seduta di allenamento è di un'ora/ un ora e mezzo a seconda della fascia di età. Detto gruppo è denominato **PROPAGANDA**. Per accedere a questo gruppo, l'allievo, deve aver raggiunto un buon grado di apprendimento natatorio. Obiettivi: oltre ad un'ulteriore miglioramento nella tecnica, all'allievo viene proposta la partecipazione a delle gare vere e proprie a livello provinciale, regionale e nazionale organizzate dalla **UISP**.

SINCRO

- Il primo gruppo comprende la fascia di età di 7 – 16 anni ed è denominato **SINCRO FORMAZIONE**, per accedere a questo corso il bambino deve possedere già una capacità natatoria di base (autonomia in galleggiamento e i tre stili agonistici a livello elementare), di solito si accede a questo corso dopo aver fatto almeno un periodo di corso di nuoto. La frequenza di questo corso è di due volte per settimana. La durata della lezione è di un ora.
- Il secondo gruppo comprende la stessa fascia di età ed è denominato **SINCRO GARE**, il passaggio a questo corso avviene in modo naturale, di solito dal corso precedente, in base alla progressione e miglioramento dell'allievo. La frequenza di questo corso è di tre volte per settimana. La durata degli allenamenti varia da un'ora e mezzo per le più piccole a due ore per le più grandi.

2. I genitori e/o gli accompagnatori dei bambini iscritti ai corsi di nuoto/sincro, devono far loro rispettare il turno e l'orario prescelto, fissato al momento dell'iscrizione.
3. L'ingresso negli spogliatoi è consentito soltanto 15' prima dell'inizio della lezione. E' auspicabile che il genitore/accompagnatore, in particolare dei bambini di età compresa tra i 7/13 anni, si assicuri che il bimbo segua le regole degli spogliatoi, in particolare vedi punti 10-15-16-25-26, idem alla fine del corso
4. E' fatto divieto ai genitori e/o accompagnatori assistere alle lezioni sul piano vasca.
5. E' fatto divieto a chiunque comunicare con gli allievi e con gli istruttori durante le lezioni. Sarà consentito comunicare con l'istruttori a fine lezione, se disponibili.
6. I genitori e/o accompagnatori degli allievi sono tenuti a conoscere e ad osservare le norme stabilite dal regolamento d'uso dell'impianto.
7. Ad accedere al piano vasca, sono autorizzati, rispettando le sopradescritte regole igienico sanitarie, solo un genitore e/o accompagnatore che hanno i bambini iscritti ai corsi **MICRO** o **PRESCOLARI** con un percorso prescritto.
8. Un genitore e/o accompagnatore dei bambini iscritti nella fascia dei corsi **MICRO** è obbligato ad assistere alla lezione sul piano vasca.
9. Nei corsi **MICRO**, le lezioni sono su prenotazione, in caso di assenza, per recuperarla, il genitore o chi per lui deve avvisare la segreteria almeno 24 ore prima della lezione, altrimenti la lezione viene automaticamente timbrata. Per maggiori dettagli vedi "foglio INFORMATIVO" della stagione in corso
10. Per quanto riguarda gli abbonamenti dei corsi PRESCOLARI ; SCUOLA NUOTO /CNR ; PROPAGANDA ; SINCRO FORM. ; SINCRO GARE, fare riferimento al "foglio INFORMATIVO" specifico della stagione in corso
11. Per tutto quanto non specificato, si fa riferimento ai regolamenti concernenti specifiche categorie di attività.

NORME PARTICOLARI PER LA FREQUENZA AI CORSI DI NUOTO E ACQUAFITNESS PER ADULTI

I nostri corsi di nuoto e di acqua fitness, sono strutturati in linea generale come segue.

- I corsi di nuoto sono divisi sostanzialmente nei 3 gruppi seguenti:-
PRINCIPIANTI; PERFEZIONAMENTO; AVANZATI.
- I corsi di acqua fitness sono, in linea generale i seguenti:-
VG: Acqua-Gym (AG) ; Acqua-Gym-Soft (AGS)
VP: Acqua-aerobica (AW) ; Acqua-Circuit (AC) ; Acqua-Bike (BK)

Il dettaglio dei corsi (*orari, tariffe, regole, informazioni tecniche ecc.*) dei sopradetti corsi è specificato nei nostri "fogli INFORMATIVI" specifici della stagione in corso.

I frequentatori, sono tenuti a conoscere e ad osservare le norme stabilite dal regolamento.

E' fatto divieto ad eventuali accompagnatori assistere alle lezioni sul piano vasca.

Per tutto quanto non specificato si fa riferimento al regolamento interno di codesta piscina .