

CENTRO SPORTIVO VILLA FLAMINIA

Villa Flaminia Sport SSD a RL – Via Donatello 20 – 00196 Roma – Tel 063216484

REGOLAMENTO PISCINE ED FITNESS IN ACQUA

- Prima di entrare in vasca tutti i soci sono tenuti a fare la doccia, specialmente dopo aver eseguito ginnastica in palestra.
- E' vietato effettuare tuffi, nuotare con orologi, anelli, orecchini, ecc. che potrebbero provocare seri danni ad altri soci o a se stessi. L'uso delle pinne, delle palette, del boccaglio e della maschera è ammesso previa autorizzazione del tecnico di vasca, solo in orari di bassa affluenza. Per motivi di sicurezza andrà segnalata all'assistente di vasca la pratica del nuoto in apnea e, dallo stesso, autorizzata.
- Per praticare il nuoto libero è obbligatorio saper nuotare correttamente almeno 2 stili. Il socio non in grado potrà effettuare un corso di nuoto per adulti.
- Prima dell'ingresso in acqua il socio deve rivolgersi al tecnico di vasca per un corretto utilizzo delle corsie. L'assegnazione delle corsie sarà effettuata in modo da suddividere in gruppi omogenei, per velocità e capacità di nuoto, nelle singole corsie.
- In piscina è obbligatorio l'uso della cuffia , del costume intero per le donne e lo slip per gli uomini .
- Il nuotatore sarà libero di scegliere lo stile che preferisce con l'avvertenza di mantenere sempre lo stesso tempo di percorrenza, e in caso di cambio di stili o esercizi più lenti , di spostarsi in una corsia con tempi di percorrenza superiori. Per le nuotate a Delfino o Farfalla e le virate a capriola si deve far riferimento alle indicazioni del tecnico di vasca .
- Il numero di soci ammessi contemporaneamente in piscina ed in ogni corsia sarà indicato dal tecnico di vasca anche in rapporto ad eventuali prescrizioni delle Autorità in merito alla utilizzazione degli spazi acqua .
- Per partecipare alle lezioni di acqua fitness è obbligatorio effettuare la prenotazione tramite la nostra App o, in caso di problemi, presso la segreteria del centro sportivo. Il numero di prenotazioni per ogni lezione potrà variare in relazione alla attività ed in rapporto ad eventuali prescrizioni delle Autorità in merito alla utilizzazione degli spazi acqua. E' richiesta la massima puntualità, poiché non è consentito l'ingresso dopo che la lezione ha avuto inizio. In caso di mancata possibilità a partecipare la prenotazione deve essere annullata al fine di permettere ad altro socio di fare attività. In caso di ripetute assenze senza disdetta sarà preclusa al socio la possibilità di prenotazione per un mese.
- E' ammessa la possibilità di prenotare una sola lezione e si potranno svolgere due lezioni di seguito solo se ci sono posti liberi al momento dell'inizio dell'altra lezione. In ogni caso il Socio che non ha svolto attività avrà la precedenza.

Per quanto non previsto dal presente Regolamento, valgono le norme degli altri Regolamenti del Club e , fino a quando in vigore , le norme emanate per fronteggiare e prevenire la diffusione del COVID 19 disponibili sui canali informativi della società.