



CLUBE DOS
GALITOS

desde 1904

Regulamento

Piscina Municipal Diogo Carvalho

Clube dos Galitos

Secção Natação

I. Missão, Visão e Objetivos

a) Missão

As Escolas de Natação do Clube dos Galitos, têm como missão o desenvolvimento da atividade desportiva na população aveirense, a partir do ensino e da prática da Natação Pura Desportiva.

b) Visão

O Clube dos Galitos através das suas Escolas de Natação, pretende ser uma das melhores referências no ensino da natação, como uma vertente clara direcionada para a Competição, abrangendo o maior número possível de aveirenses nesta vertente. A classificação de nadadores nas diversas provas internacionais, sejam Europeus, Mundiais ou Jogos Olímpicos, é uma das grandes apostas do Clube para os anos que se avizinham.

c) Objetivos:

- i. Contribuir para o enriquecimento do repertório Motor das crianças;
- ii. Combater a falta de recursos, infraestruturas e materiais existentes ao nível da prática desportiva e educação física;
- iii. Sensibilizar as crianças para a prática desportiva como forma de ocupação dos seus tempos livres;
- iv. Complementar a Ação educativa da família, da escola e da comunidade, através das atividades físicas;
- v. Desenvolver hábitos, atitudes e conhecimentos com especial atenção para a disciplina, responsabilidade e regras de segurança;
- vi. Incentivar o gosto pela modalidade;
- vii. Formar nadadores para a prática da Competição.

II. Horários de Funcionamento

Horário de Funcionamento das Instalações

Segunda-Feira a Sexta-Feira das 07h00m às 22h30m; Terça-Feira; Sábado das 9h00m às 13h30m.

Horário de Funcionamento da Secretaria

Segunda-Feira e Quinta-feira, 07h20 às 22h00. Terça-Feira, Quarta-Feira e Sexta-Feira, das 08h10m às 22h00m; Sábado das 09h30m às 13h00m.

Horário de Funcionamento da Receção

Segunda-Feira a Sexta-Feira das 7h10m às 22h30m; Sábados das 09h30m às 13h30m.

Horário de Atendimento Técnico-Pedagógico

Será estipulado e afixado um horário em local bem visível na Piscina Municipal Diogo Carvalho, para prestação de quaisquer esclarecimentos relativos a atividades realizadas nas Escolas de Natação do Clube dos Galitos. Para este efeito deverá ser realizada uma marcação prévia de no mínimo 24h.

Quando necessário poderão ser marcados outros horários de atendimento para encarregados de educação ou alunos/utentes, desde que exista disponibilidade para o efeito.

III. Local

As turmas da Escola de Natação do Clube dos Galitos, decorrerão nos tanques, Piscina Desportiva 25m; Tanque de Aprendizagem 21m;. O espaço das turmas será organizado de acordo com o nível de ensino, escalão etário e tipo de atividades.

IV. Temperatura da Água

A água da temperatura da Piscina Desportiva deverá encontrar-se sempre entre os 26° e os 28°C, a água do Tanque de Aprendizagem deverá encontrar-se entre os 29° e os 31°C. Poderão as temperaturas oscilar devido ao tratamento e renovação da água.

V. Atividades

As Escola de Natação do Clube dos Galitos, oferecem uma vasta gama de escolha de modalidades aquáticas, tentando satisfazer as necessidades da população aveirense:

Natação para Bebés – Adaptação ao meio aquático para crianças a partir dos 6 meses até aos 36 meses, onde se promove o contacto social e se fortalece a relação familiar.
1x por semana.

Natação Pura – vertente de ensino, aperfeiçoamento e treino, para crianças e adultos, 1x ou 2x por semana. Desta forma encontram-se definidos os seguintes níveis:

Crianças

1. Ensino
 - a. Nível 1 – Adaptação ao meio aquático.
 - b. Nível 2 – Início aos deslocamentos.
 - c. Nível 3 – Aprendizagem das Técnicas de Alternadas;
 - d. Nível 4 – Aprendizagem das Técnicas Simultâneas;
 - e. Nível 5 – Aperfeiçoamento das técnicas de nado.

Adultos

1. Ensino – Adaptação ao meio aquático até ao ensino das técnicas de nado.
2. Aperfeiçoamento – Aperfeiçoamento das técnicas de nado.

Hidroginástica – Exercício realizado em meio aquático, desenvolvendo a capacidade cardiorrespiratória, que permite a qualquer indivíduo realizar uma panóplia de exercícios, com baixo impacto, maior equilíbrio, contribuindo de forma ativa para uma melhoria significativa da qualidade de vida. Opção de 1x, 2x e 3x por semana.

Hidroterapia – Consiste no tratamento de várias patologias do foro reumatológico, neurológico ou ortopédico, utilizando os princípios físicos da água. 1x ou 2x por semana.

Aqua-cross-training - Consiste em treino de condicionamento físico, treino dinâmico com alta intensidade, trabalhando várias capacidades, como resistência, força ou agilidade. Treino variado

Todas as modalidades terão a duração de 30 minutos.

Nado Livre – Espaço para que o sócio possa utilizar a piscina. Cada entrada tem a duração máxima de 60 minutos, podendo acumular mais que uma entrada consecutivamente.

Cada aluno terá acesso às instalações 10 minutos antes do início da aula e terá 20 minutos após o término da mesma. Ultrapassado esse tempo poderá ser cobrado ao sócio uma entrada de nado livre.

O Nado Livre na piscina de 25m, terá de ser contínuo (ou seja, só são permitidas paragens de nado nas paredes testa). Será vedado o acesso à piscina de 25m a sócios que não apresentem as competências mínimas de nado.

Ao longo da época desportiva 2025-2026, o Clube poderá ceder ou organizar provas/eventos desportivos na piscina, sendo que para esse efeito a piscina poderá estar encerrada. Se for o caso o Clube emitirá uma nota informativa com pelo menos 1 semana de antecedência para informar os seus associados.

VI. Organização das Classes

Para garantir a qualidade de ensino, uma excelente continuidade do processo Técnico-Pedagógico, e prevenir eventuais acidentes nas nossas piscinas, o Clube dos Galitos apresenta o seguinte **rácio alunos/professor**:

Até um máximo de 13 alunos / 1 professor

De 12 alunos a 20 alunos / 2 professores.

Estes valores são apenas “*guide lines*” gerais, podendo ser alterados devido às idades e níveis dos próprios alunos, nomeadamente:

Até 10 alunos / 1 professor (dos 3 aos 4 anos); Nível 1

Até 12 alunos / 1 professor (dos 4 aos 5 anos); Nível 2

Até 13 alunos / 1 professor (a partir dos 5 anos); Nível 3, 4 ou 5.

VII. Inscrições

1. As inscrições nas diferentes atividades desportivas, serão realizadas na Secretaria da Piscina Municipal Diogo Carvalho;
2. As quotas pagas pelos utentes poderão ser alteradas durante a época desportiva (de 1 de Setembro 2025 a 31 de Julho 2026) por motivos de força maior pela direção da Secção de Natação do Clube dos Galitos, sendo que para esse efeito, informará todos os utentes desse efeito com pelo menos 15 dias de antecedência.
3. Todos os que pretendam inscrever-se nas atividades da Piscina Municipal Diogo Carvalho deverão apresentar no ato de inscrição os seguintes documentos:
 - a. Fotocópia do Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade ou Cédula de Nascimento ou do Passaporte;
 - b. Fotocópia do Cartão de Contribuinte (Caso ainda não possua cartão de cidadão);
 - c. Uma declaração dos Encarregados de Educação no caso do Aluno seja menor de dezoito anos;
4. No ato de inscrição terá ser paga a **1ª Quota do mês em que se inscreve, a joia de inscrição, o seguro, e a Quota referente ao mês de Julho da época em curso**. Se o Sócio tiver quotas em atraso, não poderá usufruir do mês de Julho, pois a sua inscrição terá sido entretanto anulada.
5. A falta de qualquer um destes documentos inviabiliza a inscrição;
6. Aceite a Inscrição, será entregue um cartão de acesso às instalações no(s) horário(s) pré definido(s).
7. A ordem de prioridade no acesso à inscrição nos diferentes serviços é a seguinte:
 - a. Renovação de Inscrição, isto é, utentes/sócios que na época desportiva anterior já frequentavam a modalidade pretendida, com a quota do mês de Julho paga e já tenham realizado o pagamento da quota de Setembro;
 - b. Inscrições de utentes/sócios que na época anterior usufruíam da Piscina Municipal Diogo Carvalho, pelas instituições com quem o clube tem protocolos;
 - c. Inscrições de utentes/sócios que nunca tenham frequentado a Piscina Municipal Diogo Carvalho.
8. Só são aceites pedidos de mudança de horário desde que existam vagas para o horário requerido.
9. O pagamento das quotas terá que ser realizado até ao dia 8 de cada mês.

- a. O pagamento das quotas fora da data referida, é complementado através de uma quota extra, sobre a quota normal, cuja a taxaço é a seguinte:
 - i. Do dia 9 ao dia 20, 2,5€;
 - ii. Do dia 20 ao final do mês 5,00€;
10. O pagamento das quotas é continuo e não poderá ser interrompido. Se por alguma inviabilidade o sócio não puder frequentar as aulas, deverá comunicar a sua desistência junto da secretaria da Piscina.
11. Em caso de doença poderá o Clube dos Galitos realizar a redução da quota mensal desde que o sócio apresente o respetivo atestado médico que comprove o motivo da ausência às aulas.
 - a. 7 dias = 10%
 - b. 14 dias = 25%
 - c. 30 dias = 50%
12. A desistência e/ou anulação de inscrição não contemplam qualquer reembolso dos valores de inscrição e quotas pagas até à data pelo sócio.
13. Após desistência comunicada, se o sócio decidir retomar a frequência às aulas o utente terá que:
 - a. Pagar joia de Reinscrição.
14. Após desistência não comunicada, se o sócio decidir retomar posteriormente a frequência às aulas o sócio terá que:
 - a. Pagar todas as quotas que se encontram em atraso durante o tempo que esteve ausente.
16. Após desistência o sócio perde automaticamente o direito à vaga que tinha nas aulas.

VIII. Regras de Conduta de utilização das Piscinas

1. Os sócios deverão entrar pela porta de acesso aos balneários.
 - 1.1. Só é permitido o acesso aos balneários, aos sócios devidamente identificados com cartão; seus acompanhantes (apenas 1 por sócio) no caso de o sócio ter idade inferior a 8 anos; acompanhantes de instituições.
 - 1.1.1. No caso dos horários afetos às instituições, os pais de alunos que frequentem esses horários, não poderão entrar dentro dos balneários. Desta forma pretendemos evitar alguma confusão/desordem, como também melhorar as condições de segurança das crianças dentro dos balneários.
2. **O acesso aos Balneários terá de ser feito de chinelos. No corredor de acesso aos balneários existem bancos onde deverá ser trocado o calçado de rua por chinelos. Os sócios poderão deixar o seu calçado na zona dos bancos ou levar para o interior dos balneários desde que os mesmos não sejam calçados na zona interior dos balneários. (Esta medida pretende manter as zonas de balneário como chuveiros e wc's mais higienizados, protegendo desta forma todos os que utilizam os balneários.)**
3. Só é permitido o acesso à zona dos tanques das piscinas interiores a pessoas inscritas nas referidas aulas e equipadas com vestuário de banho, sendo obrigatório o seu uso, qualquer que seja a idade do sócio.
 - 3.1. **Não é permitida a permanência de pais/encarregados de educação dentro da nave da piscina, durante o período de aula, do educando.**
 - 3.2. O vestuário de banho a que se refere o ponto 2, consiste num **fato de banho** ou **calções indicados para a prática da natação** (ex.: tanga ou “sungá”). Não são permitidos biquínis ou calções tipo “praia”.
 - 3.3. Não é permitida a utilização, nos tanques das piscinas, de qualquer tipo de objeto procedente do exterior, como por exemplo, barbatanas, palas, etc.
 - 3.4. Aos sócios de Nado Livre que não foram autorizados a utilizar as piscinas, por não envergarem vestuário de banho de acordo com as normas estabelecidas, não será restituída a importância do bilhete de entrada.
 - 3.5. É obrigatória a utilização de **touca** nas piscinas.

- 3.6. É obrigatório o **uso de chinelos**, de forma a prevenir o aparecimento e contágio de micoses, ou de outras doenças.
- 3.7. É obrigatório a utilização dos **chuveiros e lava-pés**, antes da entrada na água.
4. **É expressamente proibido fumar, comer ou tomar bebidas dentro da nave das piscinas, balneários, corredor de acesso aos balneários, balneários e bancadas.**
5. **O acesso às bancadas será permitido na última semana de cada mês. Durante os restantes dias as bancadas estarão encerradas por razões técnico-pedagógicas.**
6. É proibido deitar lixo nas instalações fora dos recipientes próprios para o efeito.
7. **Não é permitida dentro da nave das piscinas, a prática de jogos, correrias desordenadas, saltos para água sem autorização do professor, projetar propositadamente água para o exterior das piscinas, de forma a incomodar os utentes, assim como, danificar as instalações ou pôr em perigo a segurança dos utentes.**
8. É proibida a entrada a cães e outros animais (dentro dos balneários e nave das piscinas), com exceção do consignado no artigo nº2 do Dec. Lei nº 118/99, de 14 de Abril.
9. **É expressamente proibida a entrada de pessoas calçadas na zona vedada e, exclusivamente destinada a banhistas, monitores, professores e outro pessoal, salvaguardando o uso de calçado próprio ou proteção.**
10. Os sócios deverão **respeitar toda a sinalética e informações**, presentes nas instalações da Piscina Municipal Diogo Carvalho.
11. Antes de utilizarem os balneários, os sócios deverão munir-se de uma chave numerada, que lhes será fornecida, mediante a apresentação do cartão ou outro documento de identificação, para colocarem o vestuário nos armários. Finda a utilização dos mesmos, as chaves terão que ser devolvidas.
12. Será cobrado a qualquer sócio que extravie uma chave a franquia de 5,00€.
13. Aos sócios que se encontrem inseridos em grupos com quem o Clube dos Galitos possui acordos/protocolos, será entregue uma chave respeitante a um balneário coletivo.
14. **É expressamente proibido circular sem roupa (nu) nos corredores dos balneários, chuveiros e zona de wc's.** Apenas poderão realizar a troca de roupa e equipar-se dentro dos balneários.
15. Os sócios deverão tomar as devidas precauções em relação ao material que possuem, uma vez que **o Clube dos Galitos não se responsabiliza por eventuais danos ou roubos.**

16. Os sócios de Nado Livre terão acesso à piscina durante 60 minutos:
 - 16.1. O horário será facultado na secretaria da piscina, estará afixado na entrada da piscina ou poderá ser consultado na página oficial da internet do Clube dos Galitos.
 - 16.2. O horário poderá sofrer alterações sem aviso prévio mediante as seguintes situações: treinos da competição, provas ou torneios de natação, aulas de substituição.
 - 16.3. A lotação máxima é de 8 utentes por pista livre.
17. **É expressamente proibido utilizar** equipamentos ou quaisquer outros aparelhos eletrónicos de comunicação móvel com acesso à Internet, designadamente **telemóveis ou tablets, nos balneários, chuveiros e zona de wc's.**

IX. Condicionamento da Prática de Natação

A Secção de Natação do Clube dos Galitos, reserva o direito de **condicionar a entrada** na Piscina Municipal Diogo Carvalho, a todos os sócios que **não cumpram as regras de conduta e utilização da piscina** dispostas nos pontos anteriores, assim como a utentes que apresentem **sintomas de doenças infecto-contagiosas.**

Só é permitida a entrada de sócios com menos de 18 anos de idade para **nado livre** quando se encontram acompanhados de adultos.

Se não estiverem reunidas as condições de higiene e de segurança para o desenvolvimento normal das aulas, o Clube dos Galitos, reserva-se no direito de interditar os espaços aquáticos por razão de “**Perigo Saúde Pública**”. Por se tratar de razões alheias ao Clube dos Galitos, o mesmo não contempla aulas de compensação ou reduções de quotas.

Estas medidas estão instituídas para proteger o utente de si próprio e dos outros utentes, procurando oferecer um melhor serviço aos nossos utentes.

X. Aluguer de Espaços

1. O Clube dos Galitos aluga espaços a entidades coletivas e a entidades coletivas de utilidade pública; **O Clube dos Galitos reserva-se então ao direito de Admissão.**
2. O aluguer de espaços só é realizado quando o Clube dos Galitos dispõe de espaço e horário para o devido efeito;
3. Os preços de aluguer de espaço são definidos pelo Clube do Galitos no início de cada época desportiva;
4. Os professores poderão ser da responsabilidade da instituição que aluga o espaço, assim como da responsabilidade do Clube dos Galitos se assim for solicitado;
5. Serão fornecidos balneários à instituição de acordo com o número de alunos/utentes que esta apresentar, respeitando sempre o disposto no ponto 6;
6. Para cada espaço existe limite de alunos:
 - a. Piscina de 25m completa = 40 adultos ou 70 crianças;
 - b. 1/5 da Piscina de 25m = 10 adultos ou 14 crianças;
 - c. Tanque de aprendizagem completo = 25 adultos ou 60 Crianças;
 - d. 1/5 do Tanque de aprendizagem = 8 adultos ou 13 crianças.
7. O não cumprimento do disposto nos pontos anteriores poderá levar à suspensão da Instituição das atividades nas instalações.

Clube dos Galitos

Aprovado
10 de Abril de 2025

O Diretor Técnico



(Rui Santos)