

NUMERI TELEFONICI DI EMERGENZA



Pubblica sicurezza

113



Carabinieri

112



Pronto intervento dei Vigili del Fuoco

115



Servizio di urgenza ed emergenza medica

118

Centro Antiveleni
Ospedale Niguarda - Milano

02
66101029

Alcune semplici regole per effettuare una corretta chiamata al Servizio di Urgenza ed Emergenza Medica 118

- Innanzitutto mantenere la calma
- Assicurarsi che il telefono possa effettuare chiamate esterne
- Di seguito indicare
- Generalità di chi chiama e proprio numero telefonico
- Indirizzo esatto
- Attività svolta
- Numero degli infortunati
- Tipo di infortunio



Considerata l'ubicazione del luogo dell'infortunio e il tempo di arrivo dell'unità mobile (Croce Rossa) in caso di intenso traffico per manifestazioni, incidenti od altri fattori prevedere la possibilità di impiego dell'elicottero.

www.natatorium.it

NATATORIUM TREVISO



MAGGIO 2024

MAP communications.it

VADEMECUM

CENTRO NATATORIO COMUNALE
TEL. 0422/433631 - VIALE EUROPA, 40/VIALE PINDARO, 7-TREVISO

PISCINA COMUNALE FIERA E SELVANA
TEL. 0422 422803 - VICOLO ZANELLA, 6B - TREVISO

PISCINA: ISTRUZIONI PER L'USO

Nuotare fa bene tutto l'anno: è provato che chi fa attività sportiva con regolarità si ammala meno di frequente e ha tempi di recupero più brevi. Infatti, attraverso l'attività fisica costante l'organismo migliora le sue difese immunitarie.

Per andare in piscina sono necessari: costume, accappatoio o asciugamano (meglio contrassegnarli per evitare scambi), ciabatte, cuffia, borsa o zaino.

E' importante asciugare bene capelli ed orecchi, utilizzare un cappello e una sciarpa nei mesi invernali, evitare i bruschi passaggi di temperatura.

Per evitare le affezioni cutanee evitare di camminare scalzi negli spogliatoi e nei servizi igienici, non riutilizzare asciugamani dopo averli gettati a terra, asciugare bene gli spazi infradito dei piedi, evitare scambi di ciabatte e di asciugamani.

L'igiene dell'impianto è garantita dalla presenza costante del personale addetto. Quotidianamente tutti gli ambienti sono trattati con prodotti disinfettanti antimicotici. Le piscine sono dotate di moderni sistemi di trattamento che consentono il completo filtraggio ogni quattro ore. Il dosaggio dei prodotti chimici disinfettanti avviene costantemente nelle 24 ore attraverso apparecchiature automatiche dotate di allarmi che segnalano eventuali guasti. Tutti i prodotti disinfettanti utilizzati nell'impianto sono registrati al Ministero della Sanità.

Tecnici specializzati verificano sistematicamente la funzionalità delle apparecchiature e provvedono alle analisi chimico-batterologiche dell'acqua delle vasche.

INFORMATIVA PRIVACY - VIDEOSORVEGLIANZA

Le Informativa sulla privacy e videosorveglianza, sono consultabili nella bacheca dell'impianto sportivo e sul sito internet www.natatorium.it

NOTE INFORMATIVE CORSI POMERIDIANI

Alcune brevi indicazioni sull'organizzazione dei corsi pomeridiani destinata ad offrire ai vostri figli il miglior approccio possibile alle attività in piscina.

- Un assistente di spogliatoio accoglie e raduna gli allievi nel punto di ritrovo predisposto prima dell'ingresso in vasca;
- alla prima lezione ciascun allievo viene accolto in piano vasca dal coordinatore dei corsi che verifica il livello di capacità e lo inserisce nel gruppo più idoneo, presentandolo all'istruttore. Il coordinatore è a Vostra disposizione per ogni informazione e chiarimento relativo all'attività didattica;
- periodicamente il coordinatore verifica tutti i gruppi e provvede, in accordo con ciascun istruttore, agli eventuali spostamenti di gruppo in base ai progressi compiuti nel periodo;
- a giugno tutti gli allievi ricevono il Brevetto Federale che attesta il livello tecnico e acquatico raggiunto. Chi interrompe anticipatamente la frequenza ai corsi può rivolgersi al coordinatore.
- L'attività didattica è finalizzata alla conquista dell'autonomia e della consapevolezza di sé. Lasciare che imparino a cambiarsi da soli è un'esperienza formativa importante. Le prime volte perderanno un po' di tempo e combineranno qualche pasticcio ma in breve tempo diventeranno più indipendenti e sicuri di sé.

POLIZZA INFORTUNI - REALE MUTUA ASSICURAZIONI

Gli estremi della polizza, sono consultabili nella bacheca dell'impianto sportivo e sul sito internet www.natatorium.it

Procedure in caso di infortunio

E' necessario dare tempestiva comunicazione al Coordinatore di vasca o alla Segreteria per la compilazione del modulo necessario alla trasmissione della denuncia.

Eventuale documentazione medica successiva va consegnata alla segreteria per l'aggiornamento della pratica avviata.

REGOLAMENTO ATTIVITA' DIDATTICHE

1. La frequenza dell'impianto è subordinata al rispetto dei regolamenti e delle norme di sicurezza.
2. La quota annua d'iscrizione e/o associazione (1 settembre - 31 agosto), è comprensiva di Assicurazione Infortuni.
3. Le quote per le attività sociali devono essere versate anticipatamente, entro il 20 del mese precedente (i cartelli di avviso vengono esposti in bacheca e in segreteria).
4. Tutte le attività sono organizzate con criteri di numero chiuso. La sospensione anche temporanea comporta la perdita del posto. La riammissione è subordinata alla disponibilità di posti liberi. Chi già frequenta i corsi ha la precedenza nella scelta di turni e orari nel mese successivo, sia per la riconferma sia per eventuali cambiamenti di turno e orario.
5. Ogni iscritto riceve all'atto del rinnovo mensile un buono omaggio (rinnovando entro le modalità dell'articolo 3) da utilizzare nei turni di nuoto libero entro la scadenza indicata.
In caso di malattie prolungate (15 giorni consecutivi all'interno del mese) la direzione si riserva di valutare richieste di recupero quota nel mese successivo (dietro presentazione di certificato medico) nella misura del 50% delle lezioni perse.
6. Ai sensi della normativa vigente non è richiesta la presentazione di certificato medico per gli allievi fino ai sei anni. A partire dai sei anni è necessario presentare un certificato medico valido per la tipologia di attività frequentata: attività sportiva non agonistica o attività sportiva agonistica.
7. L'accesso agli spogliatoi è consentito 10 minuti precedenti l'inizio del proprio turno.
8. A genitori e accompagnatori non è permesso attendere sul piano vasca o all'interno degli spogliatoi il termine della lezione. Possono accedere agli spogliatoi genitori e accompagnatori di allievi in età prescolare.
9. Non è consentito impartire lezioni di nuoto nelle corsie e durante gli orari riservati al nuoto libero.
10. La direzione si riserva di modificare il presente regolamento con preavviso di almeno 30 giorni agli utenti.

REGOLAMENTO PISCINA COMUNALE

1. NORME GENERALI

- Tutti i frequentatori sono tenuti al rispetto del presente regolamento. Il personale di servizio è autorizzato ad intervenire in qualsiasi momento per esigere l'osservanza del presente regolamento ed eventualmente espellere gli inadempienti.
- La direzione si riserva la facoltà di vietare l'accesso all'impianto o di allontanarne chi non fosse in condizioni di idoneità psico-fisica, i bagnanti devono essere esenti da malattie contagiose e della pelle, lesioni o ferite aperte, verruche. Non è consentito l'ingresso a chi si trovi in stato di ebbrezza.
- Il titolo d'ingresso va conservato ed esibito a richiesta del personale dell'impianto.
- In piscina si deve mantenere un contegno corretto e conforme al presente regolamento. E' vietato bestemmiare, usare linguaggi volgari e tenere comportamenti che possano arrecare danni di qualsiasi tipo a persone o cose. I trasgressori saranno allontanati.
- In nessun caso verrà rimborsato il prezzo del biglietto.
- La Direzione è tenuta a chiedere il risarcimento dei danni di qualsiasi natura ed entità provocati a persone o a cose.
- E' vietato introdurre cani o altri animali.

2. NORME IGIENICO-SANITARIE

- In tutti i locali interni e sul piano vasca è vietato fumare
- Negli spogliatoi e sul piano vasca è vietato consumare alimenti, bevande e gomme americane.
- E' consigliabile lasciare trascorrere un intervallo di almeno 2 ore tra il pasto e l'ingresso in acqua.
- Prima di entrare in acqua è necessario struccarsi e fare la doccia. L'accesso alle vasche è consentito soltanto passando attraverso la vaschetta lavapiedi.
- Evitare docce prolungate, l'acqua è un bene prezioso, non sprechiamola!
- Non pulire spazzole e pettini sopra i lavandini.
- In vasca è obbligatorio l'uso della cuffia, non è consentito l'uso di calzini o scarpette in gomma.
- L'accesso agli spogliatoi è consentito solo con calzature di plastica pulite o soprascarpe monouso: prestate attenzione, i pavimenti sono bagnati e sono consigliate suole antiscivolo.
- E' vietato qualsiasi comportamento in contrasto con le norme di igiene. E' vietato sputare sia in vasca che in tutti gli altri ambienti della piscina.

- Non è consentito fare la doccia senza costume e girare nudi per gli spogliatoi. La balneazione è consentita solo con idoneo costume.
- Evitare una permanenza prolungata sotto gli asciugacapelli. Asciugare preventivamente la testa con l'asciugamano o l'accappatoio e utilizzare il phon per la finitura.

3. SICUREZZA IN PISCINA. E' VIETATO :

- Correre sul piano vasca, fare tuffi e giochi pericolosi o che possano disturbare gli altri bagnanti.
- Entrare in acqua con cerotti o fasciature di nessun tipo.
- Effettuare immersioni in apnea se non sotto il controllo di istruttori.
- Nuotare con le pinne e/o maschere con lenti di vetro al di fuori dei corsi specifici.
- Portare nell'impianto oggetti di vetro, barattoli, bicchieri e bottiglie che possano essere pericolosi.
- La Direzione declina ogni responsabilità per incidenti o danni a persone o a cose provocati dall'imprudenza dei bagnanti.

4. DISPOSIZIONE IN VASCA

- Nelle corsie è obbligatorio nuotare tenendo la destra.
- E' vietato attraversare trasversalmente le corsie e appoggiarsi alle stesse se non in caso di necessità.
- I bagnanti devono occupare le corsie riservate al loro grado di abilità. L'inosservanza di tale norma sgraverà automaticamente la direzione di ogni responsabilità in caso di incidente.

5. CUSTODIA VALORI

- La direzione non si assume la responsabilità di quanto lasciato incustodito. E' possibile usufruire di armadietti chiudendoli con un lucchetto personale Portafogli, chiavi ecc.. possono essere depositati, durante il proprio turno, negli appositi box elettronici in atrio.
- Entrambe le forme di custodia sono gratuite.
- Per evitare scambi e smarrimenti, vi suggeriamo di marcare accappatoi e asciugamani (soprattutto quelli dei bambini). Il materiale rinvenuto, viene conservato per un tempo massimo di 15 giorni dal personale dell'impianto.
- La direzione si riserva la facoltà di modificare il presente regolamento con preavviso di almeno 30 giorni agli utenti.

ALIMENTAZIONE *Da: Ministero della Salute*

L'esercizio fisico e l'attività sportiva sono fondamentali per favorire il pieno sviluppo dell'organismo e per promuovere e mantenere uno stato di salute ottimale sia nel breve che a lungo termine.

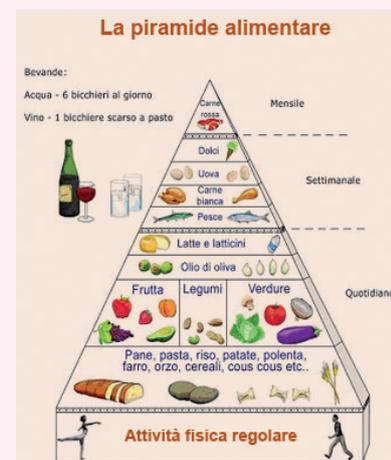
Un'alimentazione corretta ed equilibrata rappresenta il sistema più adatto per soddisfare i particolari bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi, sia amatoriali che professionisti, e di tutta la popolazione. Una corretta alimentazione trova la sua espressione in una adeguata e variata combinazione degli alimenti, volta a soddisfare in modo equilibrato il fabbisogno di energia (calorie), di nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali) nonché dell'altro principio nutritivo rappresentato dall'acqua, fornendo anche sostanze utili sul piano fisiologico, come ad esempio la fibra alimentare.

Va ricordato che una costante attività fisica e un'alimentazione corretta prevengono l'insorgenza dell'obesità; particolare attenzione va rivolta all'obesità infantile favorita dal limitato movimento fisico dei ragazzi e da un sempre maggior interesse nei confronti della televisione, dei videogiochi e del computer.

L'eventuale uso di integratori e prodotti dietetici per persone che praticano attività sportiva, può essere giustificato solo a condizione che:

- gli apporti energetici e nutritivi della razione alimentare vengano completati e non sbilanciati;
- si pratichino delle attività agonistiche o amatoriali che comportano un dispendio energetico particolarmente elevato e un'eccessiva perdita di minerali con la sudorazione;
- si scelga, tra le numerose opzioni disponibili, quella effettivamente rispondente alle proprie necessità specifiche e individuali (razioni d'attesa, fase di recupero, tipologia di sport);
- si osservino attentamente le modalità d'uso e le eventuali avvertenze, non superando le dosi consigliate ed evitando l'uso prolungato.

Approfondimenti su:
<http://www.ministerosalute.it/nutrizione>



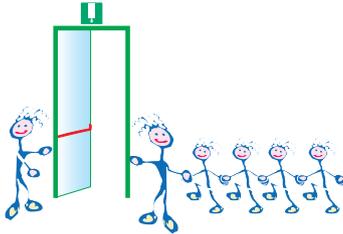
L'EVACUAZIONE

PROCEDURE ATTIVATE IN CASO DI EMERGENZA (incendio, terremoto, ecc..)

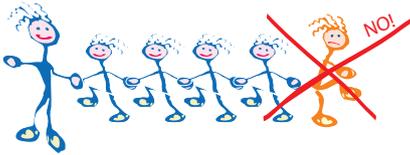
Segnalazione acustica: **suono lungo e continuo**

Messaggio (ripetuto almeno 3 volte):

“Attenzione, questo è un messaggio di evacuazione”:



PUNTO DI
RACCOLTA



- ▶ Allontanarsi ordinatamente con calma utilizzando le vie di esodo ed i segnali direzionali (verdi)
- ▶ Non ostruire le vie di fuga e seguire le indicazioni degli addetti all'evacuazione
- ▶ Radunarsi nel punto di raccolta indicato.
- ▶ Abbandonare lo stabile con tempestività ma senza correre, creare allarmismi, urlare, gridare creando situazioni di panico.
- ▶ Per chi è in vasca: indossare l'accappatoio e le ciabatte e dirigersi verso il punto di raccolta (solarium zona sud – giardino della piscina)
- ▶ Per chi è nell'atrio: dirigersi verso il punto di raccolta nel parcheggio esterno.
- ▶ Non fermarsi in prossimità delle uscite d'emergenza.
- ▶ Non tornare indietro per nessun motivo.
- ▶ Evitare di portare borse ingombranti, ombrelli e altro materiale che possa essere di ostacolo all'esodo.
- ▶ Non cercare rifugio in anfratti, vani e nei gabinetti.
- ▶ In presenza di fumo coprirsi naso e bocca con un indumento bagnato e camminare bassi.
- ▶ In presenza di fiamme, proteggersi la testa e il corpo con indumenti bagnati.



SEGNALETICA DI SICUREZZA

La segnaletica deve essenzialmente adempiere allo scopo di fornire in maniera facilmente comprensibile le informazioni, le indicazioni, i divieti e le prescrizioni necessarie. Deve altresì rendere possibile una individuazione delle attrezzature di salvataggio ed antincendio, delle vie di esodo per garantire una facile evacuazione in caso di emergenza.

Cartelli da utilizzare

Cartelli di divieto

Forma rotonda, pittogramma nero su fondo bianco; bordo e banda (verso il basso da sinistra a destra lungo il simbolo, con un'inclinazione di 45°) rossi (il rosso deve coprire almeno il 35% della superficie del cartello).



Cartelli di avvertimento

Forma triangolare, pittogramma nero su fondo giallo, bordo nero (il giallo deve coprire almeno il 50% della superficie del cartello).



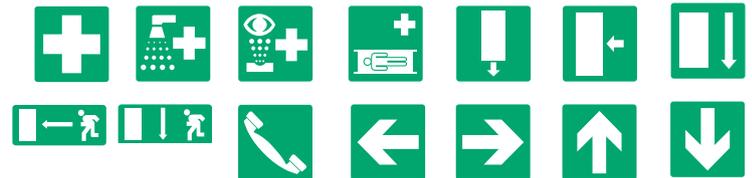
Cartelli di prescrizione

Forma rotonda, pittogramma bianco su fondo azzurro (l'azzurro deve coprire almeno il 50% della superficie del cartello).



Cartelli di salvataggio

Forma quadrata o rettangolare, pittogramma bianco su fondo verde (il verde deve coprire almeno il 50% della superficie del cartello).



Cartelli per le attrezzature antincendio

Forma quadrata o rettangolare, pittogramma bianco su fondo rosso (il rosso deve coprire almeno il 50% della superficie del cartello).



SCHEMA DIDATTICO SCUOLA NUOTO FEDERALE

BREVETTO 1



- Salto in acqua, galleggiamento verticale/prono/supino
- Scivolamento prono/supino
- Battuta di gambe sl/do
- Immersioni e recupero oggetti sul fondo (SA)

BREVETTO 2



- proposte varie di tuffi e partenza base a dorso
- rotazione prono/supina
- remate base e capovolta avanti (SY)
- propulsione SL/D0 (gambe +braccia)
- scivolamento con battuta di gambe sul fianco (SA)

BREVETTO 3



- tuffo di testa dal muretto
- didattica della respirazione laterale
- mezza vasca a D0
- capovolta indietro (SY)
- gambe a D0 con trasporto oggetto (SA)

BREVETTO 4



- mezza vasca a SL
- 25 mt a D0
- elementi della nuotata a Df
- didattica delle subacquee (SY)
- cagnolino con palla (PN)
- propedeutica tuffo salvamento (SA)

BREVETTO 5



- 25 mt a SL
- virata SL/D0
- coordinazione a Df
- elementi propulsivi della nuotata a RA (SY) (PN)
- tuffo salvamento, mezza vasca a SL con recupero sul fondo e trasporto oggetto (SA)

BREVETTO 6



- nuotata completa a Df
- coordinazione a RA
- subacquee a Df e a RA
- virata D0/D0 e SL/SL
- cambi di ritmo e di direzione (PN)
- tuffo di testa con torpedo (SA)

BREVETTO 7



- 25 mt in ciascuno degli stili
- 25 mt SL testa fuori (PN)
- didattica virate Df e RA
- 50 mt SL e 50 mt D0
- mezza vasca RA subacquea
- 25 mt SL con ostacolo a metà vasca (SA)

BREVETTO 8



- didattica delle virate dei misti
- virate a Df/Df e a RA/RA
- 50 Df/D0
- 50 D0/RA
- 50 RA/SL
- passaggio palla da fermo e in movimento (PN)
- Trasporto nuotatore stanco e nuotata a Over (SA)

BREVETTO 9



- 100 misti con virate
- 25 mt SL e 25 mt D0 con partenza dal blocco massima velocità
- nuclei di resistenza aerobica
- trasporto mandibola (SA)
- 25 mt: tuffo con pinne e torpedo, recupero del figurante a metà vasca e traino (SA)

LEGENDA:

In ogni singola abilità del brevetto, sono previsti 3 livelli (base, medio, avanzato) contraddistinti dai 3 sqaletti.

(SA) salvamento - (SY) syncro - (PN) pallanuoto



LA NUOVA CULTURA DELL'ACQUA

In linea con i nuovi programmi formativi della Federazione Italiana Nuoto, la Scuola Nuoto Federale Natatorium Treviso è sempre attiva nel promuovere percorsi didattici che abbiano contenuti tecnici rivolti all'acquisizione di una completa autonomia e sicurezza in acqua.

Per i più piccoli questi traguardi vengono raggiunti prevalentemente attraverso il gioco che coinvolge i bambini in percorsi in cui sono gli autentici protagonisti.

Siamo convinti che Sicurezza, Autonomia e Naturalità in Acqua sono le basi per raggiungere una elevata abilità natatoria e premesse per l'ottenimento di risultati sportivi di rilievo come dimostrano i sempre maggiori successi dei nuotatori italiani in campo internazionale.

Il percorso didattico Natatorium Treviso prevede anche forme di collaborazione tra lo Staff di Istruttori, Allenatori e Maestri di Salvamento con il Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco di Treviso, nell'ambito delle quali sono organizzati i Progetti didattici "Sicurezza in Acqua" destinati agli allievi e studenti degli Istituti scolastici.

LA TUTELA DEI DIRITTI DEI MINORENNI NELLO SPORT

Patto di corresponsabilità che impegna reciprocamente Società sportiva, Atleti minorenni e Genitori.



<https://www.sport.governo.it/media/3787/vademecum-la-tutela-dei-diritti-dei-minorenni-nello-sport.pdf>



<https://www.federnuoto.it/home/federazione/norme-e-documenti-federazione/8700-safeguarding-rules/file.html>