

# DOSSIER PER A NOUS NEDADORS





- ❖ INFORMACIÓ GENERAL NATACIÓ
- ❖ TEMPORADA 2018/2019
- ❖ NORMES I INFORMACIÓ CLUB
- ❖ QUOTES i PÒLISSA D'ASSEGURANÇA
- ❖ FULL D'INSCRIPCIÓ A.N.G.
- ❖ AUTORITZACIÓ DRETS D'IMATGE
- ❖ AUTORITZACIÓ DE SORTIDES



## INFORMACIÓ GENERAL

### Los beneficios de la natación

Mejorar el aspecto físico y la postura

La psicomotriz por englobar a todos los grupos musculares, aumenta la fuerza

Suaviza los síntomas del asma y disminuye el riesgo de diabetes

Mejora la flexibilidad el equilibrio y la postura




Puede disminuir el estrés significativamente

Fomenta el correcto desarrollo del sistema inmunológico el corazón y los pulmones

Aumenta la autoconfianza y por lo tanto la autoestima.  
Inculca la disciplina en los niños.

### La natación es excelente para: (Gabriela Narí | Editora de Suhjo.com)



La personalidad se asienta de forma más fuerte.  
Dejar de lado el egocentrismo.  
Tiende a ensanchar las espaldas a la altura de los hombros.  
Para niños agresivos, los vuelve más tranquilos.  
Ayuda a la sociabilización en los niños.  
La inteligencia se agudiza.  
El sueño es más tranquilo y profundo.  
Desarrolla la estabilidad emocional.  
Mejora la relación entre padre e hijo.  
Inculca la disciplina en los niños. Niños responsables.  
Desarrollan las normas de convivencia.  
Aceptan las reglas y los límites con más naturalidad.  
Aceptan los fracasos.  
Menos problemas de comportamiento.  
Aceptan sus obligaciones.



## EQUIPS COMPETICIÓ:

JUNIOR – ABSOLUT

INFANTIL – ALEVÍ

BENJAMÍ I PREBENJAMÍ

**L'OBJECTIU:** aconseguir una adequada formació acadèmica, esportiva, social i personal. Els nostres valors són:

Educació

Esforz

Respecte

Competitivitat

Promocionar la natació i la imatge i nom de la nostra ciutat.

**METODOLOGIA:** Els tècnics són uns professionals titulats en l'esport i la clau del projecte és la seva formació i compromís. **COM?** Els continguts propis d'etapa es desenvolupen coordinadament mitjançant activitats a l'aigua i fora de l'aigua com estableix la LÍNIA ESPORTIVA del club.

**ON SOM?** instal·lacions esportives de Can Zam. C/ Victor Hugo s/n. Sta Coloma de Gramenet.

**HORARI D'ENTRENAMENT:** Entrenaments en funció de la categoria/nivell durant els dies de la setmana (dill/dim/dmc/dij/div/diss) de 16:00h a 22:00h.

**FITES ESPORTIVES:** Aprendre i divertir-se en edats infantils. Educar la cultura de l'esforç en edats més grans. Participar i Competir en les proves de la F.C.Natació, Campionats de Catalunya i d'Espanya.

## CATEGORIES

EDAT	M	6	7	8	9	10	11	12	13
	F	6	7	8	9	10	11	12	13
CATEGORIA		ESCOLA		PRE-BENJA	BENJAMINA			ALEVINA	
ETAPES		INICIACIÓ	ACUÀTICA	APRENENTATGE TÈCNIC: FONAMENTS				EXIGÈNCIA TÈCNICA	



## TEMPORADA 2018/2019

### Documents que cal portar

Heu de portar emplenats i signats els documents 1, 2 i 3:

- Full d'inscripció (document 1)
- Autorització de difusió d'imatge del nedador/a (document 2)
- Full de sol·licitud de llicència federativa, sense posar data (aquest document s'entrega al setembre quan la FCN ens el facilita)
- 2 Fotocòpies del D.N.I. del nedador/a. Si no té, 2 fotocòpies del llibre de família.
- 2 Fotocòpies del CAT SALUT del nedador/a.
- Fotocòpia del D.N.I. del pare/mare o tutor (el que vulgueu que surti com a soci de l'entitat)
- Fotocòpia de la cartilla de vacunacions al dia.
- Una fotografia del nedador/a.
- Fotocòpia de la llibreta del compte bancari per a la domiciliació de cobraments o qualsevol rebut on hi consti el núm. complet amb l'IBAN i que el soci sigui el titular del compte.
- Full d'autorització de sortides, signada pel pare i mare (tots dos) o tutor/a (document 3)

Cada dos anys es recomana que el nedador/a es faci una revisió mèdica esportiva completa. El Club es posarà en contacte amb l'empresa més adient i facilitarà la informació deguda a les famílies.





## NORMES I INFORMACIÓ

És obligatori complir amb totes les normes establertes per un bon funcionament del Club.

La temporada **comença el primer dilluns de setembre i acaba el 30 de juliol. El més d'agost** és el mes de vacances, però el rebut mensual es passarà igualment per poder fer front a les despeses del sou dels entrenadors/es.

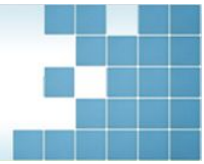
En cas que qualsevol rebut sigui retornat pel banc, es passarà de nou al mes següent amb l'increment corresponent de les despeses de devolució, **a càrrec del nedador/a**.

En cas de voler donar-se de baixa del Club, s'haurà de comunicar per escrit al **correu electrònic d'ANG** amb **30 dies d'antelació**, fixant com a data límit el dia 5 del mes anterior. Si el nedador/a es donés de baixa passat aquest dia es cobrarà igualment el rebut del mes en curs.

Serà causa de baixa directa, la manca de compliment de les normes de convivència dins de l'entitat i la falta de pagament d'un màxim de 3 mensualitats seguides.

Heu de donar un cop d'ull de tant en tant a les xarxes socials (WhatsApp, Facebook, Instagram, ...) i sobretot al correu electrònic, ja que és on s'envia tota la informació de sortides, competicions, canvis d'horaris, etc .....

## BENVINGUTS/DES AMB NOSALTRES !!



## QUOTES

### 1. Llicència federativa anual :

És anual amb validació d'octubre a octubre i el preu el marca cada any la FCN. La temporada 2017-2018 per els menors de 16 anys va tenir un import de **41,90€** i per als majors de 16 anys de **45,20€**.

El rebut corresponent es passarà el mes d'octubre. En cas de que el nen/a entri quan la temporada està començada, el pagament es farà **en efectiu** directament a les nostres oficines, els divendres de 19:00 a 20:00 hores.

### 2. Rebut mensual nedador :

Serà domiciliat i es cobrarà entre el dia 1 i 10 de cada mes.

La quota mensual dels nedadors/es al club és de **35€**.

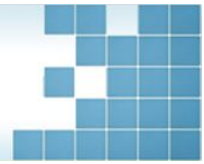
Així mateix, el rebut de Duet Sport Can Zam per a l'any 2018 per a menors de 14 anys és de **7,57€** mensuals i per als majors de 14 anys de **10,08€** mensuals.

### 3. Rebut anual família :

És obligatori que com a mínim un component de la unitat familiar, pare o mare, sigui soci de l'associació. Es passarà un rebut domiciliat anual de **10€** a principis de temporada, el mes de setembre.

## PÒLISSA D'ASSEGURANÇA

Us informem que la fitxa federativa del nedador inclou una pòlissa d'assegurança en cas d'accident. Els entrenadors disposaran dels impresos de parts d'accident que cobreix l'assistència mèdica en horari d'entrenament.



## AUTORITZACIÓ DRETS D'IMATGE

Nom del pare i mare : .....

.....

Com a representant legal de:

Nedador/a : .....

Autoritzem a A.N.G a utilitzar la imatge del nedador/a per anuncis varis del Club en diferents medis de comunicació, sigui Internet, revistes, xarxes socials, publicacions, etc.

Santa Coloma de Gramenet, a ..... de .....de .....

Signatura i DNI pare

Signatura i DNI mare





## AUTORITZACIÓ SORTIDES

Jo \_\_\_\_\_ amb D.N.I. \_\_\_\_\_

Autoritzo al meu fill/a (nom i cognoms): \_\_\_\_\_

Amb D.N.I. \_\_\_\_\_

Nascut a (població): \_\_\_\_\_

En data (dia-mes-any): \_\_\_\_\_

I amb domicili a:

Adreça: \_\_\_\_\_ Núm.: \_\_\_\_\_ Porta: \_\_\_\_\_

Població: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

Província: \_\_\_\_\_

A assistir a totes les competicions de natació dins i fora de l'àmbit territorial, sortides, Stage, etc., que l'Associació Natació Gramenet tingui previst durant totes les temporades que el nedador/a pertanyi al Club.

**Signatura i DNI del pare o tutor:**

**Signatura i DNI de la mare o tutora :**

A \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_