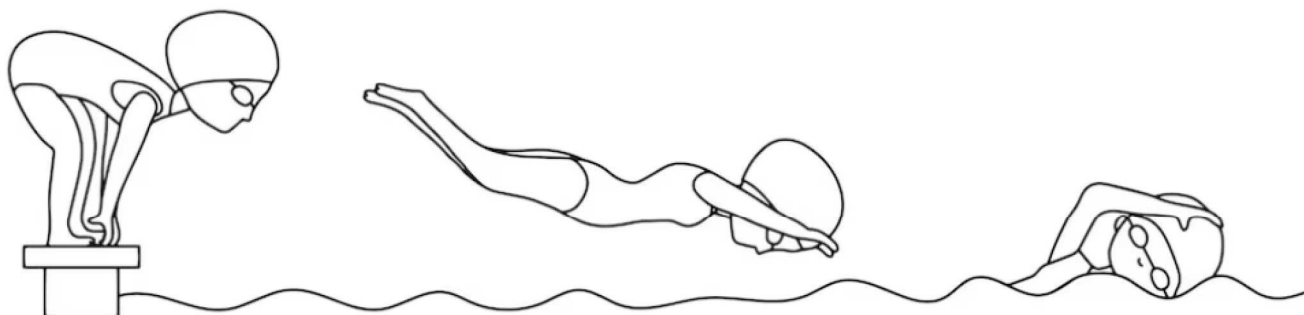
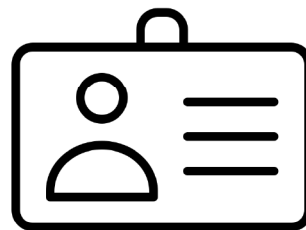




1. ancora a casa, prepara la tua sacca contenente:
tessera di abbonamento, costume, cuffia, occhialini,
ciabatte, eventuali attrezzi aggiuntivi (pinne, tavolette,
cilindro, ecc...), prodotti per la tua igiene, telo o
accappatoio, lucchetto per l'armadietto



2. all'ingresso dell'impianto, entra dalla porta posta davanti alla segreteria e scendi una rampa di scale dove trovi il tornello di accesso agli spogliatoi e il lettore del codice a barre: fai passare la tessera sul lettore del codice a barre così puoi registrare la tua presenza; se non hai la tessera, l'abbonamento è scaduto o per qualsiasi necessità, rivolgiti al personale della segreteria!



3. dirigiti nel tuo spogliatoio che trovi scendendo due rampe di scale: maschi a sinistra, femmine a destra

4. riponi le tue scarpe nella scarpiera all'ingresso dello spogliatoio e indossa le tue ciabatte



5. cambiatì, indossando l'occorrente per la lezione e riponi tutto in un armadietto libero, chiudendo con il lucchetto



6. dirigiti verso il piano vasca posto oltre la porta di sicurezza: ricorda di andare in bagno prima di entrare in vasca, così eviterai uscite durante la lezione!

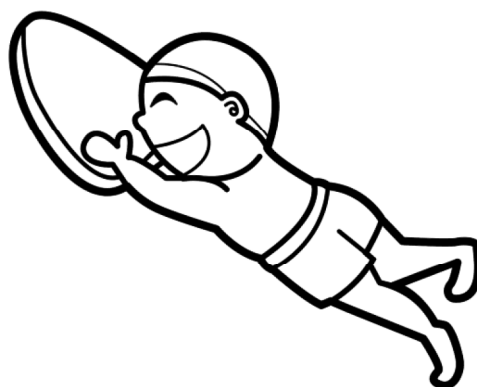
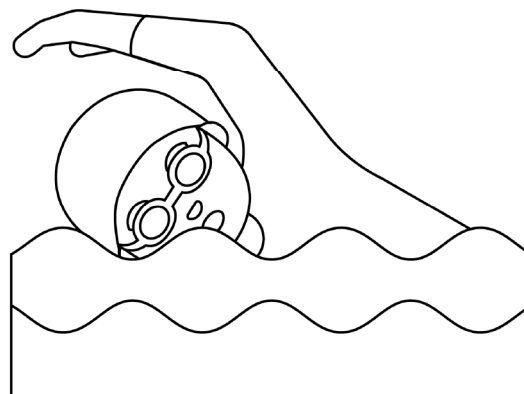
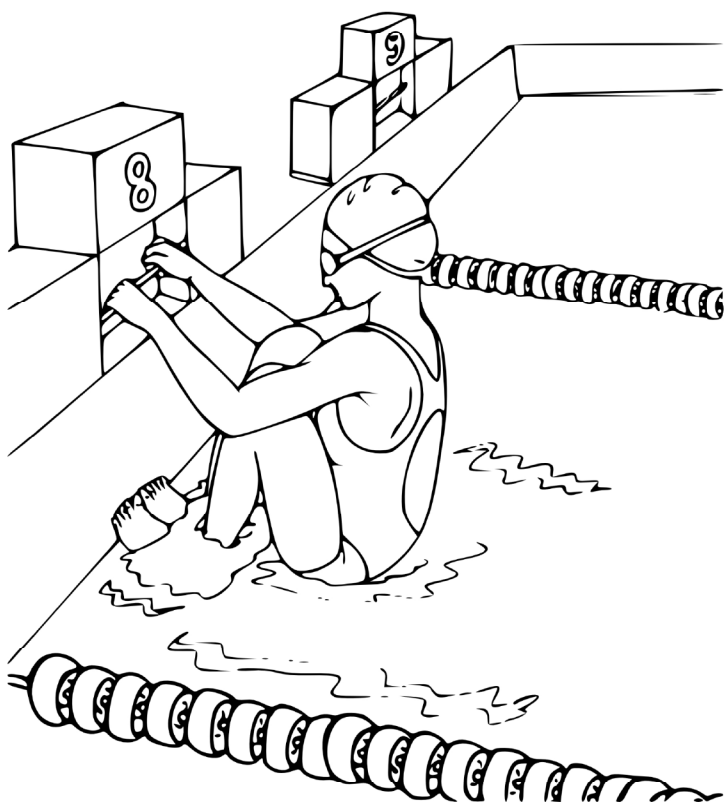
7. attraversa la vaschetta lavapiedi e siediti sulle panche fino al momento della ginnastica pre-natatoria

8. fai ginnastica con gli istruttori e il tuo gruppo e subito dopo fai la doccia, prima di entrare in vasca!
RICORDA: fare la doccia prima di entrare in vasca è segno di rispetto verso se stessi e gli altri!

- ☐ riduce lo sbalzo termico durante l'ingresso in acqua
- ☐ elimina i residui di sostanze che si annidano sulla nostra pelle
- ☐ permette di mantenere l'acqua entro i corretti parametri qualitativi e di essere protetti dai batteri durante la nostra nuotata



9. entra in acqua, goditi la lezione fino al momento dei tuffi!!!



10. a fine lezione, puoi fare la doccia e asciugare i capelli, utilizzando la tessera, che contiene anche i crediti per doccia e phon: ricorda di avere crediti sufficienti, ricaricando la tessera nella macchinetta posta di fianco agli ingressi degli spogliatoi

11. rivestiti, raccogli i tuoi indumenti nella sacca, indossa le scarpe, esci dallo spogliatoio e dirigiti verso l'uscita dell'impianto

**PUOI CONSERVARE E COLORARE QUESTO MINI REGOLAMENTO!
NOI TI ASPETTIAMO PER LA PROSSIMA LEZIONE!**

SAFA2000

