



EL TÀRRACO NEDA AL MAR!

Dossier informatiu de la temporada d'hivern 2020 - 2021



CNTÀRRACO

Presentació

La secció d'Aigües Obertes del Club Natació Tàrraco inicia la seva cinquena temporada d'hivern, nedant una vegada a la setmana al mar. Arranquem amb un nou tècnic i una nova comissió amb moltíssimes ganes i empena.

Treballem per desenvolupar una estructura integral que cobreixi els diferents aspectes bàsics i essencials de nedar en entorns naturals, com són la seguretat, l'orientació i altres aspectes tècnics específics.

Potenciem un context esportiu i social que combina l'entrenament i l'aprenentatge, amb la convivència i les relacions interpersonals.

Els nostres objectius

1. Oferir un servei professional i de qualitat, planificant els entrenaments i adaptant-los a les condicions de la jornada
2. Potenciar la secció d'Aigües Obertes com a espai de trobada entre esportistes de les diferents seccions del Club Natació Tàrraco, dinamitzant així aquesta interseccionalitat i pertinença de Club
3. Oferir un servei permanent als socis i sòcies del CN Tàrraco de la pràctica esportiva al mar, amb entrenaments regulars
4. Potenciar valors com l'esforç, el compromís i la perseverança en la pràctica esportiva per tal de millorar dia a dia
5. Acompanyar i preparar als i les membres de la secció que desitgin participar en travessies de curta i llarga distància de forma individual o com a equip.



CNTÀRRACO

[Nou projecte esportiu](#)

Amb l'objectiu de seguir formant els nedadors i nedadores en la pràctica de la natació en Aigües Obertes, ens plantejem obrir les mires de la secció per tal d'involucrar més persones, i així expandir el projecte.

D'aquesta manera, volem que la secció d'Aigües Obertes pugui esdevenir un punt d'intersecció entre totes les altres seccions del Club: un punt de trobada social i esportiu per tots els socis i sòcies.

[Els entrenaments](#)

A partir del proper 17 d'octubre de 2020, ens trobarem tots els dissabtes a les 10.00h al Club Tennis Tarragona per realitzar l'entrenament.

La durada prevista de cada sessió serà d'uns 40-50 minuts aproximadament, sempre atesos a possibles variacions si la situació meteorològica ho requereix. Es realitzarà un petit *briefing* abans del començament de cada sessió per informar de l'estat del mar i l'entrenament que es durà a terme.

Els aspectes que treballarem als entrenaments seran l'orientació, la tècnica i coneixements per nedar al mar de manera correcte, entre d'altres.

Des de l'staff tècnic sempre es garantirà la pràctica segura de l'activitat i estarem disposats a adaptar l'entrenament si algun grup ho requereix.

[La seguretat als entrenaments](#)

Els entrenaments de la Secció d'Aigües Obertes del CN Tàrraco estaran sempre planificats i s'ajustaran a les condicions meteorològiques que trobem; és per això que el Jordi Romero, tècnic de la secció, planificarà el conjunt dels entrenaments.

Els entrenaments de la secció, doncs, són una activitat dirigida per la qual serà obligatori seguir les indicacions que es donin des de l'equip tècnic atenent a l'estat del mar i les condicions del grup de nedadors i nedadores.



CNTÀRRACO

A tots els entrenaments tindrem l'acompanyament d'un caiac, i recomanem l'ús de la boia de seguretat així com d'un casquet de bany de color visible.

L'ús del neoprè és recomanable quan l'aigua estigui per sota dels 20°C, tot i que s'entén que puguin haver-hi persones amb una major tolerància al fred.

Els entrenaments de la secció es faran sempre en grup, ningú nedarà sol/sola.

La natació en aigües obertes es realitzarà en paral·lel a la costa, no anirem mai mar endins.

En cas que un/una nedador/nedadora necessiti abandonar l'activitat pel motiu que sigui, caldrà que avisi al tècnic i/o als companys i companyes del seu grup. Si ho necessita, aquesta persona serà acompanyada per un caiac o per algun/a company/a.

Trobareu més informació sobre la seguretat a les Aigües Obertes a la web de la Federació Catalana de Natació:

<https://www.aquatics.cat/documents/getDocument/4/146/Manual%20Bones%20Pr%C3%A0ctiques%20AAOO/pdf>

Mesures Covid19

D'acord amb la situació actual que estem vivint, en que la Covid19 ha sacsejat el nostre dia a dia, ens veiem amb l'obligació de prendre algunes mesures per tal de garantir la seguretat als nostres entrenaments i activitats.

Així doncs, l'accés a les instal·lacions del Club Tennis Tarragona (lloc on ens canviarem i dutxarem) es farà segons la normativa vigent: ús de mascareta en tota la instal·lació, desinfecció de mans i distància interpersonal d'1,5 metres.

En el cas de patir una simptomatologia compatible amb la Covid19 demanem que sigueu prudents i **no assistiu a l'entrenament**.

Els vestidors i les dutxes estaran obertes per poder-ne fer ús, on la distància de seguretat està degudament delimitada.



CNTÀRRACO

L'activitat esportiva es realitzarà sense mascareta, però caldrà dur-la en el moment d'anar i tornar de la platja. És per això que recomanem dur una bossa de plàstic amb el

nom, que deixarem juntament a les xanquetes, tovalloles o el material dugui cadascú, o dins de la boia de seguretat.

[Declaració responsable Covid19](#)

Amb la meua inscripció a la Secció d'Aigües Obertes del Club Natació Tàrraco, declaro:

1. Que durant els darrers 10 dies i en el moment de la realització de l'activitat (dissabtes matí) **NO**:

- Presento cap simptomatologia compatible amb la Covid-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar, diarrea...) o amb qualsevol altre quadre infecciós.
- He donat positiu de Covid-19 ni estar convivint amb persones que siguin positives o que tinguin simptomatologia compatible amb aquesta malaltia.

2. Que em prendré la temperatura abans de sortir de casa per assistir als entrenaments de la Secció d'Aigües Obertes del Club Natació Tàrraco i que, en cas de tenir febre o presentar algun dels símptomes compatibles amb la Covid-19, no assistiré a l'entrenament o activitat de la Secció.

3. Que conec l'obligació d'informar a la Comissió de la Secció d'Aigües Obertes del CN Tàrraco de l'aparició de qualsevol cas de Covid19 al meu entorn proper, i de mantenir un contacte estret amb la comissió davant de qualsevol incidència.

I, perquè així consti, als efectes de la meua incorporació a la Secció d'Aigües Obertes del CN Tàrraco, faig constar la meua declaració de responsabilitat.



CNTÀRRACO

Declaració responsable de l'activitat

Amb la meva inscripció a la Secció d'Aigües Obertes del Club Natació Tàrraco, manifesto:

1. Que l'equip tècnic i la comissió de la Secció d'Aigües Obertes del Club Natació Tàrraco m'han donat tota la informació necessària per participar als entrenaments d'aquesta.
2. Que comprenc les característiques de la pràctica esportiva al mar, i tinc la capacitat física necessària per poder-ne participar.
3. Que la informació que rebo de forma periòdica és clara i concisa sobre els entrenaments que realitzarem, i els riscos als quals ens exposem a l'entrar a practicar esport en un entorn natural com és el mar.
4. Que entenc quines són les mesures de prevenció de riscos, els elements de seguretat que emprarem com ara la boia, i que faré cas de les indicacions que ens doni el tècnic del caiac.
5. Que he llegit el manual de bones pràctiques de natació en aigües obertes i seguiré les normes de seguretat i les recomanacions de la Federació Catalana de Natació.
6. Que sóc responsable del meu estat físic i accepto que tinc la capacitat física suficient per la pràctica d'aquesta activitat i assumeixo la meva responsabilitat.
7. Que estic d'acord amb tots els termes explicats en el present document, i el signo de forma totalment voluntària.