



## REGOLAMENTO PER FREQUENTAZIONE PISCINA [RISERVATO AI SOCI]

- 1) La frequentazione è contingentata a **max 6 persone**; per partecipare è necessario avvisare per tempo Vittorio Pastanella (cell. 393 4418311).
- 2) Brevetto minimo necessario: **OWD**
- 3) Attrezzature da avere: **muta, maschera, pinne, cintura dei piombi**; verrà tutto sanificato dallo Staff in piscina.
- 4) **Gav ed erogatori**, se non in possesso, verranno forniti da BST (già sanificati).
- 5) Tutti sono tenuti a **rispettare le disposizioni di prevenzione no-covid** (mascherina, distanziamento, doccia saponata in ingresso, ecc) e a seguire le indicazioni fornite dallo Staff BST durante la permanenza in piscina.  
A bordo vasca portare borsa o zaino per contenere gli effetti personali (no asciugamani o accappatoi "liberi").

**NB:** da quest'anno verrà introdotta una simpatica novità: ogni serata, oltre alla solita immersione, per chi lo desidera **verrà approfondito uno skill specifico** secondo la metodologia del "sovraapprendimento"; questo vi consentirà di colmare alcune eventuali lacune o di migliorare la tecnica di esecuzione.

### Programma serate

<u>SKILL</u>	<u>DATA</u>
• Svuotamento maschera: esercizi vari .....	lun 6 dicembre 2021
• Recupero erogatori, maneggiare con cura .....	lun 13 dicembre 2021
• FAA .....	lun 20 dicembre 2021
• FAA risalita / bobbing.....	lun 10 gennaio 2022
• Togli e rimetti cintura, riposizionamento piombi, pivoting .....	lun 17 gennaio 2022
• Uso del GAV (assetto verticale) .....	lun 24 gennaio 2022
• Togli e rimetti ARA (incappucciamento) .....	lun 31 gennaio 2022
• Uso del GAV (assetto orizzontale) .....	lun 7 febbraio 2022
• Pinneggiamento delfino / una pinna (tecniche di pinneggiata) .....	lun 14 febbraio 2022
• Togli e rimetti ARA (2 <sup>do</sup> metodo) .....	lun 21 febbraio 2022
• REN .....	lun 28 febbraio 2022
• Esercizi maschera .....	lun 7 marzo 2022