



EAAS

Escola de Atividades Aquáticas de Santarém



**NADA COMO
SANTARÉM
NADA COM EAAS**



**VIVER
SANTARÉM**

NATAÇÃO PARA BEBÊS

Dos 6 aos 36 Meses

- Aulas 30 min

Aulas de natação para bebês dos 6-18M e dos 19-36M. Atividade que potencia o desenvolvimento motor, cognitivo e social, através de situações lúdicas e interativas com o pai/mãe ou acompanhante (participação presencial obrigatória na aula).



NATAÇÃO

Da iniciação à competição

- Aulas 30/45 min

Aulas com base num modelo de ensino multidisciplinar: ensino conjunto da natação pura, natação artística e polo aquático. Progressões pedagógicas com objetivo de prevenção de afogamento/segurança aquática; promoção do desenvolvimento motor, desenvolver o gosto pela prática desportiva contínua/compromisso, interação recíproca entre várias disciplinas. Habilidades aquáticas + Habilidades motoras de base (não aquáticas).



HIDROGINÁSTICA DEEPWATER AQUAFLOAT

**A partir dos 16 anos - Aulas
45 min - Aquafloat - 30 min**

Atividades de baixo impacto e de intensidade moderada pela resistência natural de prática em meio aquático. Desenvolvimento da condição física em geral, com todas as vantagens e benefícios que este meio pode oferecer, aliadas à música e convívio do grupo.

**Hidro Sênior | Hidro Mix e Power |
Deepwater | Aquafloat**



NATAÇÃO ARTÍSTICA E POLO AQUÁTICO

A partir dos 10 anos

- Aulas 60 min

Disciplinas da natação, onde para além do contínuo trabalho das componentes de natação pura, acrescem componentes específicas de cada disciplina:

NA: relaciona a dança, ginástica e natação, onde são executados movimentos em sincronismo, compostos por várias figuras aliadas à música e expressão artística.

PA: atividade coletiva que alia situações técnicas e táticas, relacionando a força, destreza, a natação e o trabalho de equipa.



SALVAMENTO AQUÁTICO DESPORTIVO

A partir dos 10 anos

- Aulas de 45 min

Atividade desportiva individual e coletiva que tem como objetivo a prevenção de afogamento, utilizando um conjunto de habilidades de salvamento, como aproximação à vítima na água, "reboque" à segurança, realização de procedimentos de primeiros socorros (SBV), entre outros.



HIDROGINÁSTICA TERAPÊUTICA E PILATES

- Aulas 45 min

Aulas destinadas à população em geral com problemas músculoesqueléticos, reumatológicos, neurológicos e cardiorrespiratórios.

Pilates Clínico - Conjunto de exercícios adaptados à condição de cada aluno, tendo como princípios a manutenção da estabilidade da coluna, correto alinhamento corporal coordenado com a respiração, controlo, fluidez de movimentos e consciência corporal.



CALENDARIZAÇÃO EAAS 2023/2024

INÍCIO: 18 de setembro de 2023 (2ª feira)

TÉRMINO: 29 de junho de 2024 (sáb)

INTERRUPÇÕES LETIVAS

23 de dezembro de 2023 a 1 de janeiro de 2024 – **Natal**

19 de março de 2024 – **Feriado Municipal**

28 a 31 de março de 2024 – **Páscoa**

ENTREGA DE AVALIAÇÕES PERIÓDICAS EE

1º Avaliação – 22 de janeiro de 2024

2º Avaliação – 21 de maio de 2024

ATIVIDADES EAAS 2023/2024

23 a 30 de setembro de 2023 - **Semana Europeia do Desporto**

11 de novembro de 2023 - **Aqua Glow**

20 a 25 de novembro 2023 - **1ª Jornada Aquática**

11 a 16 dezembro de 2023 - **Semana do Natal**

16 de dezembro de 2023 - **Encontro ex nadadores VS**

17 de dezembro de 2023 - **Torneio Natal Polo Aq. Sub12/14**

6 de janeiro 2024 - **Almoço de Reis EAAS**

3 a 9 de fevereiro de 2024 - **Semana do Amigo**

9 a 10 de março 2024 - **BabyMove**

6 de abril de 2024 - **Dia Mundial da Atividade Física**

8 a 13 de abril de 2024 - **2ª Jornada Aquática**

20 de abril de 2024 - **Santarém, Portugal a Nadar**

4 de maio de 2024 - **Festival Natação Artística**

20 a 25 maio de 2024 - **Semana da Família**

25 de maio de 2024 - **Circuito de Escolas do Ribatejo**

1 a 7 de junho de 2024 - **3ª Jornada Aquática**

15 a 21 de junho de 2024 - **Semana EAAS**

15 de junho de 2024 - **Crossover**

1 a 5 de julho de 2024 - **Nadador Salvador Júnior**

CALENDARIZAÇÃO INSCRIÇÕES EAAS ÉPOCA 2024/2025

1ª Fase – A partir de 20 de maio de 2024

2ª Fase – A partir de 3 de junho de 2024

3ª Fase – A partir de 11 de junho de 2024

4ª Fase – A partir de 19 de junho de 2024

5ª Fase – A partir de 24 de junho de 2024

6ª Fase – A partir de 1 de julho de 2024



Escola Certificada pela FPN
e DGS com Qualidade
de Excelência – Nível IV



Escola de Segurança
Aquática Certificada
pela FEPONS

INSCRIÇÃO/REINSCRIÇÃO NA EAAS

Para a inscrição na EAAS, todos os alunos a partir dos 3 anos necessitam efetuar uma avaliação de nível.

Realizada por técnicos específicos que avaliam habilidades técnicas de acordo com idade, níveis e objetivos pedagógicos. Carece de marcação e tem um custo de 2€.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Avaliação de nível (documento entregue pelo técnico)
- Ficha de inscrição preenchida
- Apresentação de BI ou CC
- 1 Fotografia atualizada
- Pagamento de taxa de inscrição e/ou mensalidade

COR DE TOUCA A UTILIZAR DE ACORDO COM O NÍVEL CORRESPONDENTE



BEBÉS: 3
ANOS E AMA I



AMA II E III



4 - 6 ANOS



7 - 9 I



7 - 9 II



10-15 I



10 - 15 II



10 - 15 III
SAD



TUBARÕES



NAT.
AQUÁTICA



POLO
AQUÁTICO



COMPETIÇÃO

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

COMPLEXO AQUÁTICO MUNICIPAL

De 2^a a 6^a das 08h00 às 22h00

Sábados das 08h45 às 18h00

Encerra aos domingos à tarde e feriados o dia inteiro.

PISCINAS DO SACAPEITO

De 2^a a 6^a das 08h00 às 21h00

Sábados e domingos da 09h00 às 14h00

Encerra aos sábados, domingos à tarde e feriados o dia inteiro.

SECRETARIA

De 2^a a 6^a das 09h00 às 20h00

Sábados das 09h00 às 14h00.

INFORMAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

CARTÃO DE UTENTE/ACOMPANHANTE

- Os cartões de identificação EAAS são obrigatórios para entrada nos balneários das instalações/aulas.
- O acesso é permitido 15 minutos antes do horário da aula e até 30 minutos depois da hora do término da aula.
- O cartão de acompanhante poderá ser adquirido na secretaria. É destinado a quem acompanha o aluno com idade inferior a 10 anos durante o período da aula ao balneário, e/ou assistir à mesma na bancada (Complexo Aquático).

VESTUÁRIO

- Terá de ser próprio para atividades aquáticas (justo ao corpo, sem bolsos). É obrigatório o uso de fato de banho de piscina (Gén. Fem.) ou calção de banho (Gén. Mas.), touca e chinelos.
- É obrigatório o uso de touca em silicone/licra. Para alunos de classes de aprendizagem é obrigatório o uso de touca da cor correspondente ao nível de aprendizagem.

BALNEÁRIOS

- Alunos maiores de 6 anos equipam-se no balneário correspondente ao seu género. Em caso de ajuda, o acompanhante terá de ser do mesmo género que o aluno.
- Até aos 6 anos, o género do acompanhante define o balneário a utilizar.

UTILIZAÇÃO DOS PLANOS DE ÁGUA

- Antes de qualquer aula ou utilização da piscina, não devem ser consumidos alimentos líquidos (como leite ou derivados), uma hora antes da atividade.

É PROIBIDO:

- A entrada na piscina a todos os utentes que não tomem banho e que não passem no lava-pés antes de entrarem para a piscina;
- **Uso de óculos de natação, salvo ordem clínica, na piscina de aprendizagem e chapinheiro.**
- O uso de qualquer tipo de maquilhagem, cremes ou produtos que podem levar à alteração da qualidade da água;
- Circular na piscina sem calçado adequado;
- O uso de qualquer tipo de anéis brincos colares ou bijutarias.

CLASSE DE BEBÉS

- Não devem dar alimentos líquidos (como leite ou derivados) uma hora antes da aula de bebés.
- Esta decorre somente com a presença na água de 1 familiar maior de idade.
- Bebés – Obrigatório uso de fralda específica para a água, fato de banho próprio e touca (recomendável que seja de silicone).

UTILIZAÇÃO LIVRE

- Menores de 10 anos - obrigatória utilização acompanhada por pais, encarregado de educação ou adulto.
- N° Max/Pista – Complexo:15 ; Sacapeito:10

É EXPRESSAMENTE PROIBIDO

- A captação de imagens através de câmaras de telemóveis, fotográficas, filmar, entre outros, dentro do Complexo de Piscinas.

Nota: consulte a informação completa no regulamento da EAAS.

secretaria.alunos@viversantarem.pt
243 300 900 | 243 300 905
www.viversantarem.pt

Gabinete de Apoio ao Utente
243 300 900 | 927 740 230
gau@viversantarem.pt