



# Gruppo adulti e Corso di canottaggio

## CONDIZIONI GENERALI

### Scopo del gruppo e dei corsi

Il gruppo e i corsi per adulti vogliono dare la possibilità a persone non più in età G+S di poter comunque praticare dell'attività sportiva in seno ad un club e sotto la guida di persone qualificate.

L'ambito del corso non è competitivo ma di puro piacere e benessere psico-fisico.

Vogliamo dare l'occasione di passare dei bei momenti in un ambiente simpatico, fisicamente e mentalmente stimolante e che possa dare la possibilità di scaricare le tensioni accumulate durante le giornate lavorative e frenetiche del giorno d'oggi.

Se qualcuno ne fosse particolarmente affascinato e volesse poi in un futuro avvicinarsi alla parte agonistica di questa disciplina, esiste chiaramente anche questa possibilità.

### Chi può partecipare

I corsi di canottaggio per adulti della Scuola di canottaggio Caslano e Malcantone (SCCM), si rivolgono a persone di sesso maschile o femminile, giovani o meno giovani indistintamente che desiderano esplorare, iniziare o perfezionare lo sport del canottaggio.

Non sono necessarie precedenti esperienze in questo ambito, particolari doti psico-motorie o di condizione fisica.

Siccome però è uno sport che si pratica sull'acqua è assolutamente necessario avere buone capacità natatorie.

### Stato di salute

Per il corso, di regola, non viene richiesto nessun certificato medico.

Una persona che riesce ad andare in bicicletta tranquillamente, normalmente è idonea al canottaggio. Come tutti gli sport, se sussistono dubbi sul proprio stato di salute, se ci fossero problemi di cuore o è molto tempo che non si fa attività sportiva, consigliamo di consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi attività.



## Abbigliamento

Il canottaggio non prevede un abbigliamento particolare, ognuno può vestire come meglio crede a dipendenza delle temperature. Per la stagione invernale è preferibile un vestiario sovrapposto detto 'a cipolla' che permette un adattamento ottimale del corpo alle diverse condizioni meteorologiche.

Raccomandiamo comunque vestiti piuttosto attillati per evitare che i remi si impiglino nel vestiario. Abbigliamento da ciclista o sci di fondo va benissimo. Per le prime uscite sono necessarie delle scarpe da tennis non troppo grosse. Per chi ha le mani delicate, consigliamo anche dei guanti da ciclista o da sci di fondo per l'inverno.

Durante la stagione calda è consigliabile portarsi una borraccia con dell'acqua. Se le uscite si svolgono all'imbrunire o di notte, raccomandiamo di portare una pila (lampadina) frontale.

## Meteo

Per il canottaggio l'aspetto più importante sono le condizioni del lago. Vale la pena di informarsi sempre bene riguardo alle previsioni meteo e del vento sui siti specializzati

([http://www.windfinder.com/forecast/lago\\_di\\_lugano\\_caslano](http://www.windfinder.com/forecast/lago_di_lugano_caslano) e <http://www.rsi.ch/meteo/svizzera-italiana/> e [http://landi.ch/meteo/deu/niederschlagsradar\\_20325.aspx](http://landi.ch/meteo/deu/niederschlagsradar_20325.aspx) ).

Le uscite, se il lago è calmo e non ci sono rischi di maltempo (vento) imminente, si svolgono anche con la pioggia.

Nel dubbio il o la partecipante può contattare telefonicamente il monitore (Tel. 079 478 5728) che a sua volta segnalerà la presenza del corso o meno in Doodle (link accessibile dalla prima pagina del nostro sito

(<http://doodle.com/gathbu6cpddrxri9> )

Per chi lo desidera si può entrare nel gruppo "What's up" SCCM. In questo modo si rimane costantemente aggiornati sulle novità o cambiamenti dell'ultimo momento.

Il programma per cellulari è scaricabile a questo link:

<http://www.whatsapp.com/?l=it>



## Ritrovo

Il corso per adulti si tiene normalmente in settimana principalmente il lunedì e giovedì sera.

L'orario dipende dal periodo dell'anno, ma normalmente si situa attorno alle 18:30. Il giorno e l'orario preciso è sempre pubblicato sul nostro sito

(<http://www.scuolacanottaggio.ch/>) al link Doodle

(<http://doodle.com/gathbu6cpddrxri9>)

A dipendenza delle condizioni meteo o degli impegni di lavoro, l'orario ed il giorno potrebbero anche cambiare. Alcune volte si tengono delle uscite nel fine settimana, ma solo se non disturbano gli allenamenti dei ragazzi.

Al fine di poter meglio pianificare l'uscita e/o avvisare i partecipanti in caso di cambiamenti dell'ultimo minuto, sarebbe auspicabile che il partecipante segnali la sua presenza o meno nel link Doodle.

## Durata e costo del corso

Il corso dura ca 10 lezioni di circa 2 ore.

E' possibile saltare delle lezioni ma sarebbe auspicata una presenza abbastanza regolare.

Nel corso, oltre alla pratica, vengono impartiti alcuni concetti teorici e approfondimenti sulle regole di navigazione, materiale, meteo, sicurezza, tecnica, ecc.

La prima lezione è gratuita e a titolo informativo. Se il partecipante decide di proseguire con il corso, dovrà versare 300.-- sul conto della

*Banca Raiffeisen del Cassarate, 6950 Tesserete*

*BAN CH44 8036 6000 0088 6596 9*

*N. conto 88659.69*

*Scuola di Canottaggio Caslano e Malcantone*

Questa quota comprende il corso e la tassa di adesione alle uscite per adulti del club SCCM per l'anno in corso.



## Adesione al club

Gli adulti non possono iscriversi formalmente al club come soci.  
La tassa di adesione dà diritto a:

- Far parte del gruppo adulti della SCCM
- Seguire le 10 lezioni del corso di canottaggio
- Poter partecipare alle uscite per adulti nei giorni in cui è presente un monitore
- Accompagnamento e perfezionamento continuo durante le uscite (per chi lo desidera)
- Accesso alla palestra e infrastrutture del club (spogliatoio, docce, attrezzi sportivi, ecc.)
- Poter partecipare ad altre attività e/o iniziative del club aperte agli adulti

Il numero delle imbarcazioni è limitato, soprattutto per chi esce con lo skiff con i galleggianti. Guardate sempre in Doodle per avere un'idea di quanta gente partecipa. Sarebbe peccato farsi magari un bel po' di colonna e poi non poter uscire per mancanza di barche.

La precedenza viene data a chi sta facendo il corso.

## Adesione al corso di canottaggio

Possibilmente annunciare il proprio interesse al monitore o al club via E-Mail ([marco@vannetti.ch](mailto:marco@vannetti.ch) o [scuolacanottaggio@gmail.com](mailto:scuolacanottaggio@gmail.com))

Alternativamente presentarsi in sede direttamente:

<http://remare.vannetti.ch/> e cliccare su "DOVE?"

Per l'iscrizione si richiede di compilare il formulario "iscrizione al corso" scaricabile dal sito:



## Assicurazione / Responsabilità

Ogni partecipante e/o socio deve essere privatamente assicurato contro gli infortuni. I danni procurati a cose e terzi (RC privata) saranno di responsabilità del singolo individuo. Lo stesso vale per i danni causati al materiale del club. Si consiglia ai soci e/o ai partecipanti dei corsi di verificare con il proprio assicuratore che la propria assicurazione (economia domestica) risponda per danni causati a materiale sportivo preso in prestito da società (escluso le competizioni).

Il valore delle imbarcazioni varia da 5'000 a 50'000.-- Sfr.

Se accidentalmente si dovesse danneggiare del materiale, il danno va subito notificato al comitato.

I partecipanti ai corsi e/o soci possono usare, con la massima attenzione e cura, esclusivamente il materiale e le imbarcazioni per le quali sono abilitati e autorizzati.

La SCCM declina ogni responsabilità per fatti, eventi o accadimenti che in modo accidentale e non, possano verificarsi prima, durante e dopo l'orario delle uscite.

Versione: gennaio 2015 / Scuola canottaggio Caslano e Malcantone