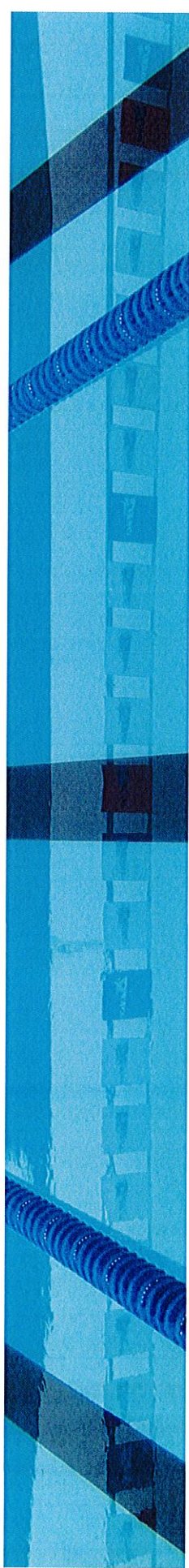


in
SPORT
allenati a star bene



Specificazione delle caratteristiche del servizio e della gestione



IN SPORT S.R.L.
Società Sportiva Dilettantistica

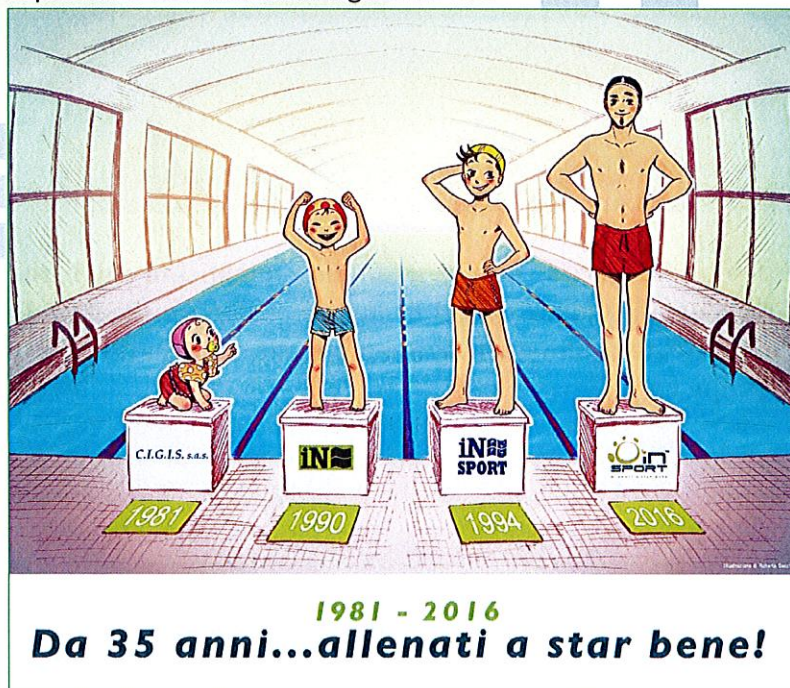
LA SOCIETA' IN SPORT SRL SSD



IN SPORT S.r.l. Società Sportiva Dilettantistica (www.insportsrl.it) è una società **senza scopo di lucro**, con Sede a Vimercate (MB), costituita nel Marzo 1990. Rappresenta una realtà sportiva voluta fortemente dai soci della C.I.G.I.S. S.a.s, nata nel lontano 1981.

IN SPORT ha come finalità la **promozione dell'attività sportiva intesa come benessere psico-fisico** della persona e come momento di socializzazione, divertimento, educazione e salute che vengono sintetizzati nella vision: *"Allenati a star bene"*.

Particolare attenzione viene rivolta all'**attività sociale** a favore di specifiche fasce della popolazione quali le persone con disabilità e gli Over 65.

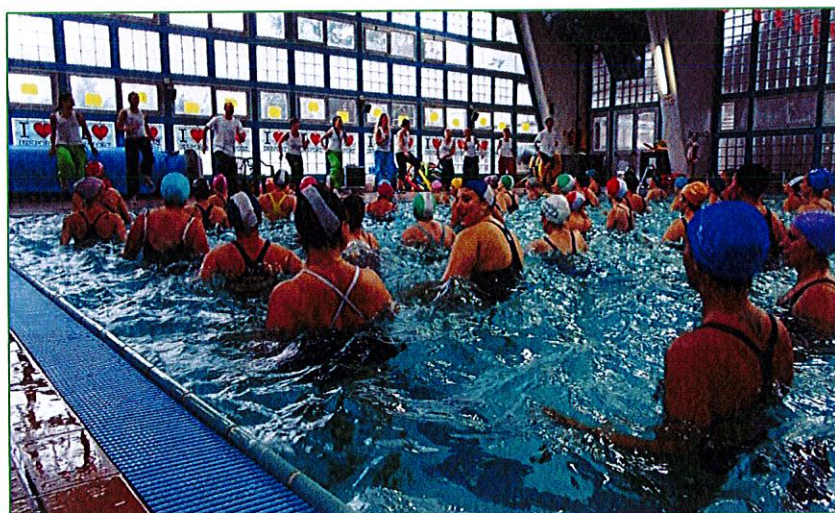


IN SPORT ha un'esperienza di oltre 25 anni nella gestione di impianti sportivi e delle attività ad essa connesse. Nel tempo ha sviluppato ampie **competenze** per:

- elaborare soluzioni ottimali per la **gestione** totale/parziale, efficiente/efficace d'impianti sportivi;
- studiare e realizzare **interventi** di miglioramento/ristrutturazione/costruzione "chiavi in mano";
- fornire **consulenza** (check up gestionale, studi di fattibilità e piani economico-finanziari, selezione e formazione del personale, selezione fornitori/esecutori, consulenza normativa e legale) e la **prestazione d'opera professionale** per gli impianti sportivi (piani di manutenzione e/o conduzione impianti, autocontrollo e valutazione dei rischi).



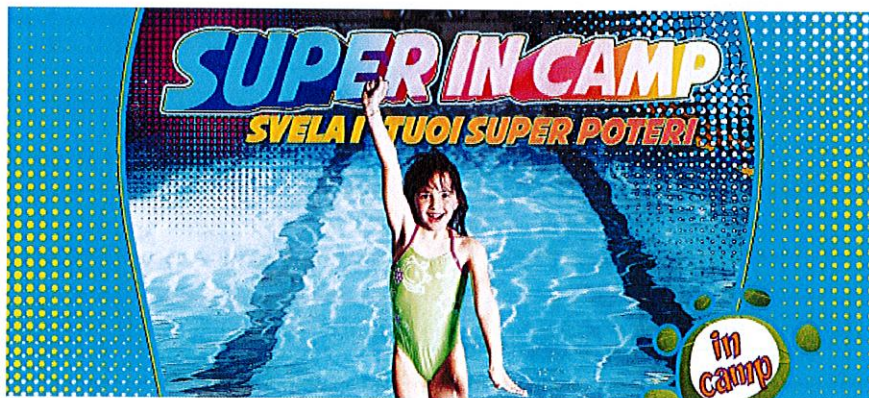
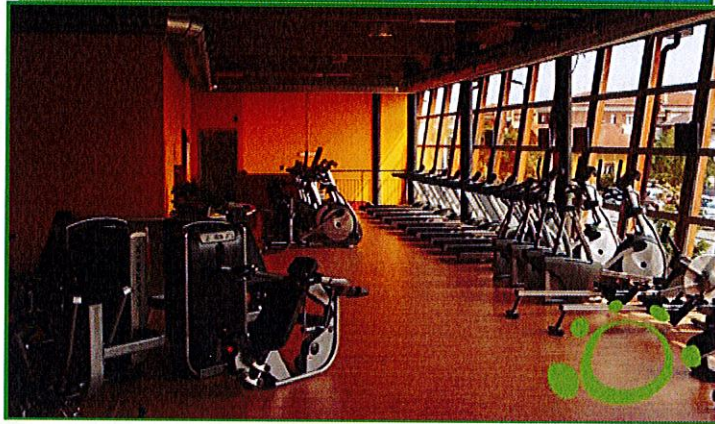
Con la collaborazione di **oltre 500 risorse umane altamente qualificate e di indiscussa professionalità**, i nostri Dirigenti, i Club Manager e i Responsabili/Coordinatori d'area operano ogni giorno per offrire un servizio di **alta qualità**, orientato alla soddisfazione di tutti gli sportivi e non che frequentano i propri centri.



Nella gestione degli impianti sportivi l'attività principale si può individuare nelle "attività d'acqua" ma i servizi sportivi offerti sono integrati in modo importante con: il **fitness** in sala (da notare, tra tutte, le moderne sale fitness degli impianti di Cesano Maderno e Verona), la **scuola calcio**, la **scuola tennis**, i **Camp estivi/invernali** multi sport per ragazzi, l'attività libera nei campi di calcetto e tennis, l'organizzazione di feste tornei e campionati aziendali.



allenati a star bene





IN SPORT è riconosciuta dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (**CONI**).

È **affiliata** alla Federazione Italiana Nuoto (**FIN**) con il riconoscimento della Scuola Nuoto, alla Federazione Italiana Tennis (**FIT**) con il riconoscimento della Scuola Addestramento Federale (SAT), alla Federazione Italiana Giuoco Calcio (**FIGC**) con il riconoscimento della Scuola Calcio, alla Federazione Italiana Di Atletica Leggera (**FIDAL**), alla Federazione Italiana Triathlon (**FITRI**), alla Federazione Italiana Pesistica (**FIPE**) e, per quanto riguarda il Settore degli Enti di Promozione Sportiva, al Centro Nazionale Sportivo Libertas (**CNS Libertas**).

IN SPORT ha ottenuto la Certificazione di Qualità ISO 9001/2008 per l'attività di promozione di attività sportive con gestione di impianti sportivi.



IN SPORT S.p.A.
Società Sportiva Dilettantistica



DIMITTO_{BA}
CERTIFICATION SERVICES

CERTIFICATO n. **233**
CERTIFICATE n. **233**



Si certifica che l'organizzazione
We hereby certify that the organization

In Sport Srl
Società Sportiva Dilettantistica

Vicolo Andrea Vismara, 7 - 20871 Vimercate (MB) - Italia

nelle seguenti unità operative - in the following operating units

Via ManIn, 2 - 20871 Vimercate (MB) - Italia
Via Giuseppe di Vittorio - 20090 Trezzano sul Naviglio (MI) - Italia
Via Dante - 20021 Bollate (MI) - Italia
Via San Martino - 20862 Arcore (MB) - Italia
Via Tanaro, 28 - 37136 Verona (VR) - Italia
Via Po - 20811 Cesano Maderno (MB) - Italia
Linate - Aeroporto di Linate (MI) - Italia
Via degli attesi - 20871 Vimercate (MB) - Italia
Via Macallè, 23 - 13900 Biella (BI) - Italia
Via Peruzia, 10 - 13044 Crescentino (VC) - Italia
Frazione Ponzono - 13835 Trivero (BI) - Italia
Via G. Marconi, 39 - 13835 Trivero (BI) - Italia

ha attuato e mantiene un sistema di gestione che è conforme alla norma
has implemented and maintains a management system which complies with the following standards

ISO 9001:2008

per le seguenti attività - for the following activities

PROMOZIONE ATTIVITÀ SPORTIVE CON GESTIONE DI IMPIANTI SPORTIVI.
PROMOTION OF SPORT ACTIVITIES WITH MANAGEMENT OF SPORT FACILITIES.

SETTORE
CODE EA 35

Riferirsi al manuale di gestione per l'applicabilità dei requisiti della norma
Refer to management system manual for details of application to standard requirements

Il presente certificato è soggetto al rispetto del regolamento per la certificazione dei sistemi di gestione
The use and the validity of the certificate shall satisfy the requirement of the rules for the certification of management systems

Prima emissione
First issue 14/03/2016
Emissione corrente
Current issue 14/03/2016
Scadenza
Expiry date 14/09/2018



Per informazioni sulla validità del certificato,
visitare il sito www.dimitto.ch



La validità del presente certificato è subordinata
a un'ispezione periodica e ad un'ispezione completa
del Sistema di Gestione ogni tre anni.

For information concerning the validity of the
certificate you can visit the web site www.dimitto.ch

The validity of this certificate is submitted to a
periodical audit and to a complete review every
three years of the Management System.



CERTIFICATO CERTIFIKAT CERTIFICATE CERTIFICAT CERTIFIKA

IN SPORT S.R.L.
Società Sportiva Dilettantistica






IL GRUPPO IN SPORT

Il Gruppo IN SPORT comprende anche Aerosport S.r.l. SSD, Sport Active S.r.l. SSD e Progetto Nuoto SSD a r.l.



Con i suoi **16 impianti** in **3 Regioni** (Lombardia, Piemonte e Veneto) rappresenta una realtà riconosciuta ed affermata nonché un punto di riferimento a livello nazionale nella gestione di Centri Sportivi natatori e polifunzionali.

 Regione Lombardia	Arcore (MB), Bollate (MI), Cesano Maderno (MB), Cormano (MI), Giussano (MB), Linate (MI), Ponzzone (BI), Trezzano sul Naviglio (MI), Sondrio (SO), Vimercate (MB), Vittuone (MI), Segrate (MI)
 REGIONE PIEMONTE	Biella (BI), Crescentino (VC), Trivero (BI).
 REGIONE DEL VENETO	Verona (VR).

- ✓ 1 piscina olimpionica (50 m.) coperta e 1 scoperta
- ✓ 10 piscine semi-olimpioniche (25 m.) coperte e 4 con copertura apribile
- ✓ 1 piscina semi-olimpionica (33 m.) scoperta e 2 (25 m.) scoperte
- ✓ 10 vasche didattiche coperte e 5 con copertura apribile
- ✓ 6 vasche ricreative scoperte e 2 strutture acquascivoli estivi ed invernali
- ✓ 2 campi da tennis coperti in erba sintetica
- ✓ 2 campi da calcio a 5 coperti in erba sintetica e 3 scoperti
- ✓ 2 campi da calcio a 7 scoperti in erba sintetica
- ✓ 3 palazzetti e 2 palestre polifunzionali
- ✓ 16 sale fitness e sale corsi
- ✓ 1 pista di pattinaggio scoperta e 1 campo da beach volley scoperto
- ✓ 5 aree benessere (sauna, bagno turco, idromassaggio, ecc.) e 1 centro estetico
- ✓ 7 bar / tavola calda e 1 bar / ristorante

IN SPORT S.R.L.
 Società Sportiva Dilettantistica

LE ORGANIZZAZIONI DI CATEGORIA

La Società IN SPORT aderisce alle seguenti Organizzazioni di categoria Internazionali e Nazionali:

 <p>acquanetwork La rete di aziende che qualifica il settore</p>	<p>ACQUANETWORK: associazione transeuropea che aggrega e facilita sinergie fra aziende di gestione e aziende fornitrici di servizi e prodotti, al fine di creare nuove opportunità per il loro business.</p>
 <p>AQUAE SPORT.NET</p>	<p>AQUAESPORT.NET: contratto di rete dotato di soggettività giuridica che unisce alcuni tra i più accreditati gestori di piscine, impianti acquatici e sportivi del territorio italiano che, partendo da un sistema di valori condiviso, operano in modo integrato ed organico nell'ambito sportivo italiano.</p>
 <p>ASSOCIAZIONE IMPIANTI SPORTIVI</p>	<p>ASSOCIAZIONE IMPIANTI SPORTIVI (AIS): organizza e coordina attività di promozione, diffusione, agevolazione per la realizzazione di impianti sportivi sostenibili energeticamente, economicamente e socialmente.</p>
 <p>ANIF Associazione Nazionale Impianti Fitness&Sport 1996</p>	<p>ASSOCIAZIONE NAZIONALE IMPIANTI FITNESS&SPORT (ANIF): rappresenta e tutela, sul piano gestionale, normativo, fiscale, amministrativo, formativo e sindacale, gli interessi dei gestori e dei proprietari dei centri sportivi.</p>
 <p>UNASS UNIONE NAZIONALE ASSOCIAZIONI DI CATEGORIA DEL SETTORE SPORT</p>	<p>UNASS: Unione nazionale associazioni di categoria del settore sport. La rete che unisce le realtà più rappresentative dello sport nazionale.</p>



IL BILANCIO SOCIALE

La particolare attenzione alla rilevanza socio-economica dell'attività sportiva sul territorio nonché alla trasparenza, integrità e coerenza del proprio operato, ha fatto sì che IN SPORT fosse la prima Società Sportiva Dilettantistica in Italia a realizzare il proprio Bilancio Sociale (Stagione Sportiva 2010-2011).

Tale documento vuole essere un utile strumento di presentazione per Soggetti Pubblici, Privati e Stakeholders in genere che collaborano (o intendono farlo) con IN SPORT.

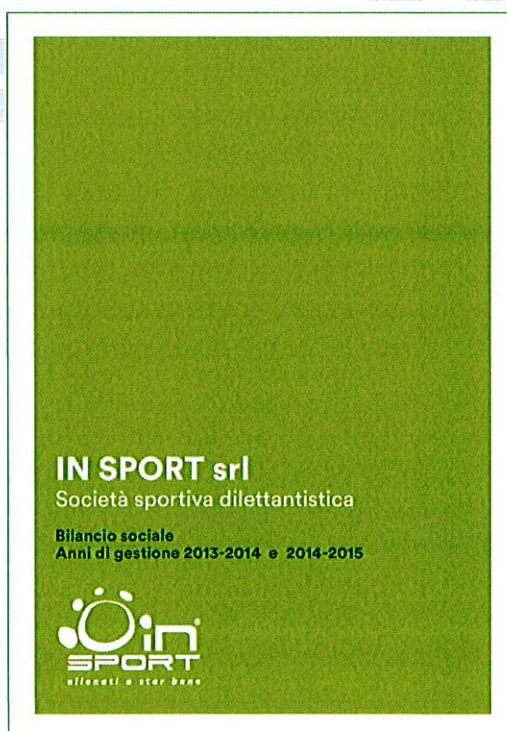
Il Bilancio Sociale IN SPORT è disponibile e scaricabile dal sito <http://www.insportsrl.it/società/bilancio>. Contiene la storia della Società e analizza la singola stagione sportiva e mettendola a confronto con le precedenti per dare risalto alle scelte strategiche messe in campo dettate dalla capacità di innovazione ed evoluzione, in coerenza con il contesto sociale di riferimento.

A partire dall'edizione della Stagione Sportiva 2012-2013 è stata fatta la scelta innovativa di introdurre due significativi "macro" argomenti:

- ✓ l'analisi del valore economico promosso da IN SPORT;
- ✓ il calcolo e lo studio del Social Return On Investment (SROI).

Quest'ultimo misura il valore creato in ragione dei costi sostenuti, dando quindi conto del ritorno sociale dell'investimento effettuato. Ciò significa che per ogni euro investito nelle attività di IN SPORT, quest'ultima riesce a promuovere un valore sociale calcolabile in 4,59 euro.

In sostanza, emerge in via prioritaria da ogni numero o riflessione che, nonostante il periodo storico non certo positivo, lo sport conserva su persone di tutte le età un importantissimo appeal, strettamente correlato ai valori e ai benefici psico-fisici insiti nella sua pratica.



IN SPORT S.r.l.
Società Sportiva Dilettantistica

PIANO GESTIONALE TECNICO-ORGANIZZATIVO

Nell'esposizione del piano di gestione è opportuno evidenziare la profonda trasformazione che ha interessato la pratica sportiva negli ultimi anni.

I mutamenti intervenuti ad ogni livello, sia sociale che economico, hanno senza dubbio determinato un forte incremento della domanda di pratica sportiva, motivato principalmente dall'affermarsi di alcuni valori:

- La ricerca del benessere psico-fisico
- L'esigenza di aggregazione sociale

Quest'incremento quantitativo ha prodotto alcune importanti conseguenze:

- La nascita e l'affermazione di nuove attività sportive, accanto a quelle tradizionali
- Una maggior attenzione del cliente alla qualità del servizio offerto in forza delle maggiori e sempre più specifiche, conoscenze sportive.

Valorizzazione del Centro attraverso un programma di attività coerente, dettagliato per fasce di età, costantemente aggiornato ed economicamente sostenibile rappresenta l'obiettivo che Insport si pone nell'articolazione della propria proposta gestionale.

Partendo da questi presupposti il piano di gestione si propone di:

- 1 Favorire il massimo utilizzo della struttura, proponendo un'ampia ed articolata serie di attività così da soddisfare le diverse esigenze sportive, ricreative e sociali di una sempre più ampia richiesta della popolazione. In merito a questo si ricercheranno le attività sportive, ricreative e sociali di primario interesse pubblico, garantendo l'accesso e la fruizione del Centro a tutti i cittadini senza alcuna discriminazione.
- 2 Collaborare con l'Amministrazione Comunale per promuovere ed incrementare l'utilizzo dell'impianto da parte delle varie realtà sociali presenti sul territorio, con particolare riferimento agli anziani, ai disabili, alle società sportive del territorio e alle istituzioni scolastiche. La gestione deve favorire gli interessi della collettività in materia di attività sportiva natatoria e non.
- 3 Promuovere e riconoscere le attività sportive agonistiche per ampliare le possibilità di giovani e meno giovani nel rapporto con lo sport, inteso non solo come attività ludica e ricreativa ma anche come uno stile di vita sano e proiettato verso le gare e le competizioni ad ogni livello, appoggiandosi agli organi preposti nella loro organizzazione e sviluppo a partire dal CONI, dalle Federazioni Sportive Nazionali e dagli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti.
- 4 Ricercare la qualità totale per qualificare e migliorare continuamente il servizio erogato, migliorando e incrementando nel tempo i servizi resi all'utenza.
- 5 Ottimizzare e razionalizzare i consumi energetici, eliminare gli sprechi di risorse creando un Sistema di Gestione improntato sul controllo e sull'equilibrio anche salvaguardando e riqualificando il patrimonio del complesso sportivo.



Il servizio sportivo che desideriamo offrire presuppone un adeguato livello di funzionamento delle strutture in cui questo servizio si svolge.

Per garantire tale standard è necessario intervenire su diversi fronti:

- Selezione, organizzazione, formazione ed aggiornamento delle risorse umane impegnate
- Conduzione degli impianti tecnologici
- Manutenzione costante degli impianti, delle strutture e degli arredi
- Pulizia e sanificazione continua
- Rispetto a questi settori d'intervento, il piano di gestione rispetta le seguenti condizioni:
- Definizione ed esecuzione di un adeguato piano d'intervento per ogni singolo settore, individuando:
 - Operazioni da eseguire
 - Tempi di esecuzione
 - Personale addetto
 - Mezzi e materiali da impiegare
 - Impiego di personale qualificato (competente, formato e motivato)
 - Impiego di attrezzature tecnologicamente avanzate e materiali di qualità
 - Intervento di imprese esterne specializzate nei diversi settori

Tutto quanto esposto sarà svolto nel rispetto di quanto previsto da leggi e normative in vigore, oltre che del contratto stipulato con l'Amministrazione.

E' importante definire un aspetto fondamentale a cui istituzionalmente diamo un valore massimo nella nostra scala di riferimento, ovvero il concetto di VALORE e di SODDISFAZIONE per il cliente: Sappiamo che il valore può essere visualizzato matematicamente con la seguente formula:

VALORE = BENEFICIO – COSTO

dove: il beneficio è ciò che si acquista, ciò che il cliente porta a casa; qualità, utilità, emozione, sogno, tempo, ecc., il costo è ciò che cede o paga, non è solo economico, è anche in termini di tempo, di disagio, ecc.

Per quanto riguarda il concetto di Valore, in genere ne vengono definite 4 tipologie:

1. VALORE POTENZIALE; è creato dall'azienda
2. VALORE ATTESO; cosa si aspetta il cliente (aspettativa) acquistando un servizio
3. VALORE EROGATO; è quello fornito dall'azienda ma non ancora giudicato dal cliente (non sempre in grado di giudicarlo fino in fondo)
4. VALORE IN USO; ciò che è stato utilizzato dal cliente, è il valore effettivo (ciò che viene percepito)

**L'obiettivo comune a tutti, in tutti i settori, è quello di
SODDISFARE GLI UTENTI
dando il meglio di se stessi.**

inSPORT
S.p.A.
Società a partecipazione
paritetica



Dal punto di vista della filosofia del servizio, inoltre, In Sport è una società ispirata da principi etici per cui il benessere del cliente, del cittadino e dei lavoratori è al primo posto. La gestione vuole fondarsi sui seguenti principi base:

o **Costanza del servizio**

garantire la stabilità dell'erogazione dei servizi durante gli orari di apertura al pubblico, ad eccezioni di eventi di forza maggiore per cui si garantirà la tempestiva informazione.

o **Uguaglianza**

garantire equità di trattamento nei confronti di tutti i cittadini, senza distinzione di razza, etnia, sesso, lingua, religione e opinioni politiche;

o **Ricerca del miglioramento continuo**

Organizzazione secondo i recenti must del continuous improvement, al fine di dare al cliente il maggior beneficio, attraverso la ricerca di una sempre maggiore efficienza ed efficacia.

o **Coinvolgimento dei lavoratori**

Una buona società si basa sulle sue risorse più importanti: i lavoratori. La partecipazione di questi è fondamentale per la buona riuscita.

o **Concessione spazi acqua all'associazionismo locale**

Condivisione della finalità pubblica della gestione con gli stakeholder locali, quali le Asd o agli Enti di Promozione Sportiva attivi sul territorio.

o **Rispetto delle norme**

NORME ATTUALMENTE IN VIGORE CHE INTERESSANO I CENTRI SPORTIVI		
AREA SICUREZZA	AREA PROGETTAZIONE	AREA REALIZZAZIONE E GESTIONE
Decreto Legislativo 81/08 Decreto Legislativo 17/2010 D.M. 10/03/1998 L. 22/02/2001, n.36- Aggiornamento legislativo 1 Agosto 2016, n° 159 D.M. 15/07/2003, n. 388	DPR 37 del 1998D. Decreto Legislativo 81/08 D.M. 37/2008 L. 09/01/1991, n.10 D.P.R. 26/08/1993, n. 412 Decreto Legislativo 18 Aprile 2016, n°50 D.P.R. 06/06/2001, n. 380 Lgs.139/2006	Decreto Legislativo 81/08 D.M. 18/03/1996 D.M. 06/06/2005 - Conferenza Stato- Regioni 16/01/2003



DESCRIZIONE DEL PROGETTO E TIPOLOGIA DELLE ATTIVITÀ

Il planning ricco e variegato di InSport mira a soddisfare i diversi bisogni del target di utenza potenziale che potrà frequentare il Centro Natatorio di Segrate.

La Scuola Nuoto Federale è un progetto di "Total Quality". Soltanto la Federazione Italiana Nuoto, provvedendo alla formazione, all'aggiornamento e alla specializzazione dei tecnici, può garantire un servizio efficiente ed efficace che, dalla preparazione dell'istruttore, all'adeguatezza dei contenuti, all'organizzazione dei singoli corsi, soddisfi le esigenze più varie.

Dietro la Targa "Scuola Nuoto Federale", c'è un notevole sforzo nel mettere in campo il proprio patrimonio di conoscenze, di esperienze e di studio, per uniformare un modello didattico e garantirlo a livello di programmazione, organizzazione, attuazione e supervisione.

Paolo Barelli
Presidente della Fin

InSport prevede di sviluppare in forma propria alcuni dei servizi (tra cui, a titolo esemplificativo, Scuola Nuoto Federale, aquafitness, attività fitness ed in parte l'area open) collaborando con le Associazioni Sportive, le Onlus, No Profit e le Istituzioni del territorio per altre attività a completamento dell'offerta di servizi, in un'ottica di pluralità dell'offerta in favore della cittadinanza.

Per una più agevole comprensione del progetto gestionale di InSport di seguito si propone una sintesi delle attività proposte ripartite per area di riferimento e fascia di età. Le modalità di esecuzione delle attività di carattere scolastico trovano espressione nel capitolo successivo.

SPORT

IN SPORT s.r.l.
Società Sportiva Dilettantistica

ATTIVITÀ ACQUATICHE IN RELAZIONE ALLE DIVERSE FASCE DI PUBBLICO

In funzione delle diverse fasce di pubblico è previsto lo sviluppo del seguente programma.

ATTIVITA' ACQUATICA	Attività - Denominazione	
Scuola Nuoto Federale	Corso Cuccioli (3-36 mesi) Corso Baby 4-5 anni Corso SuperBaby 5 anni Corso Ragazzi 6-14 anni Corso Teenagers	Corso Adulti /Over Corso Adulti Plus Corso Adulti Master Corso Nuoto di Fondo Personal training
Attività Scolastica	Progetto Baby School Progetto Scuole (Base) Progetto Scuole (Acquagoal)	Progetto Scuole (Syncro) Progetto Scuole (Salvamento) In Camp
Avviamento multidisciplinare	Nuoto per Salvamento Nuoto Sincronizzato Acquagoal CWT	Apnea Nuoto Pinnato Kayak Attività Sub
Attività agonistica	Nuoto Acquagoal	Nuoto sincronizzato Triathlon
Programma Acquafitness	Acqua Antalgica Aquagym Dolce In Acqua Gym In Acqua Gym Tonus In Gym & Swim In Acqua GAG In Acqua Circuit In Acqua Step Mamma in forma	In Acqua Bike In Water Energy Gym In Acqua Pole In Acqua Kombat In Acqua Boxing In Gym + Bike Aquadynamic Aquabodybike
Percorso Nascita	Acquaticità in Gravidanza	Acquaticità Post Parto
Recupero Funzionale	Corso di Ginnastica Posturale	
Progetti Speciali	Disabili Over 65	
Nuoto libero	Nuoto libero Nuoto guidato	Get Start!
Totale attività acquatiche proposte	53	

CALENDARIO DELLE ATTIVITA' SPORTIVE E DIDATTICHE

L'attività sportiva e didattica viene articolata, nel corso della stagione sportiva, in due cicli con frequenza plurisettimanali, di un unico ciclo stagionale a frequenza monosettimanale, oltre un ciclo, ridotto, durante il periodo estivo.

<i>CALENDARIO STAGIONALE</i>	<i>Inizio</i>	<i>Fine</i>	<i>Num. Settimane</i>
PRIMO CICLO	Settembre	Gennaio	-20-22
SECONDO CICLO	Febbraio	Giugno	-20-22
CICLO ESTIVO	Luglio	Luglio	4-5



InSport conta della qualifica di Scuola Nuoto Federale. La proposta didattica viene sviluppata attraverso moduli cui prendono parte gruppi didatticamente omogenei. Il personale didattico, in possesso delle qualifiche previste (vedi Piano delle risorse umane) e debitamente formato, provvede allo sviluppo dei contenuti didattici articolando la proposta in unità didattiche (lezione) e macrocicli (quadrimestrali e stagionali). Al termine di ciascun corso l'istruttore ed il coordinatore di vasca provvedono alla valutazione individuale dei progressi di ciascun utente, definendone, in caso di acquisizione delle competenze previste, il passaggio al livello successivo.

LIVELLI DIDATTICI	
<i>Primo livello</i>	Primi contatti con l'acqua
<i>Secondo livello</i>	Scivolo prono e supino Galleggiamenti Meccanismo di respirazione
<i>Terzo livello</i>	Bracciata grezza a stile libero Scivoli autonomi con battuta di gambe Nuotata di sicurezza (cagnolino)
<i>Quarto livello</i>	Scivoli con battuta di gambe stile libero e dorso (almeno 25m) Impostazione braccia dorso
<i>Quinto livello</i>	Impostazione stile gambe e dorso Introduzione delfino e rana verticali
<i>Sesto livello</i>	Perfezionamento stile libero e dorso con respirazione pausata Impostazione delfino in posizione prona e supina (metodo analitico) Perfezionamento gambata rana con esercizi di multilateralità
<i>Settimo livello</i>	Perfezionamento stile libero e dorso Delfino completo con respirazione Inserimento bracciata a rana
<i>Ottavo livello</i>	Coordinamento di tutti i movimenti nelle quattro nuotate Miglioramento dell'aspetto condizionale Tuffi e virate regolamentari
<i>Nono Livello</i>	Prove a tempo / Staffette Principi delle nuotate di salvamento

ATTIVITA' ACQUATICHE PER GIOVANI E UNDER 14

🏊 Corso Nuoto Cuccioli genitore / neonato (3-36 mesi)

Attività acquatica per lo sviluppo e la stimolazione al movimento ed alla percezione dell'acqua attraverso un percorso "esperienziale" della coppia genitore/bambino. L'attività in acqua favorirà lo sviluppo delle capacità motorie acquatiche e la maggiore stimolazione di quelle terrestri.

Fascia di età e durata

L'attività è rivolta ai bambini dai 3 mesi (o dalla prima vaccinazione effettuata) ai 3 anni. I bambini saranno organizzati e suddivisi in corsi omogenei per fasce di età, con obiettivi e percorsi differenti. Il corso è proposto con cadenza monosettimanale. La lezione dura 30 minuti.

I corsi Cuccioli presenteranno le seguenti suddivisioni per fascia d'età:

1. Cuccioli: dai 3 ai 15 mesi La lezione dura 30 minuti.
2. Cuccioli: dai 16 ai 24 mesi La lezione dura 30 minuti.
3. Cuccioli: dai 25 ai 36 mesi La lezione dura 30 minuti.

Finalità:

Proporre un contatto precoce con l'acqua per offrire ai più piccoli un vasto campo di scoperte ed esperienze motorie e affettive rispettando sempre al massimo il bambino per quello che è.

La stimolazione delle capacità sensoriali e percettive, il riadattamento delle stesse all'ambiente acquatico e la presenza della figura di riferimento principale (il genitore) permettono al bambino di raggiungere competenze acquatiche estremamente complesse rispetto a soggetti che non partecipano a questo tipo di attività.

La singola seduta (lezione):

La costruzione della seduta deve essere considerata come una normale lezione di un'attività sportiva (anche se non lo è), pertanto va programmata e strutturata in tutti i suoi tempi. I tempi coerenti per una seduta del corso Cuccioli sono i seguenti:

- 1- Una fase iniziale dove i genitori entrano in acqua con il bebè, seguendo le indicazioni dell'insegnante, lo aiutano a riambientarsi all'acqua (immersione del corpo con gradualità), questa fase deve essere sempre ben visibile e riconoscibile, si possono proporre momenti di gruppo con filastrocche dove viene spiegata l'attività del giorno.
- 2- Una fase centrale dove i genitori in modo individuale, su indicazioni dell'insegnante propongono ai bimbi le attività. In questo momento l'insegnante ruota tra i gruppi e spiega, propone e corregge i genitori.
- 3- Una fase finale dove l'insegnante termina la seduta con un momento di gruppo facendo una breve analisi della lezione, cosa è andato bene, cosa meno, ecc. In questo momento si possono proporre come all'inizio delle filastrocche che caratterizzino la fine della seduta.

È fondamentale che ogni seduta sia riconducibile ad un obiettivo preciso, considerando che per la fascia di età più che di obiettivi si parla di esperienze.

Il percorso di attività:

- la scoperta dell'ambiente.
Il bambino che frequenta per la prima volta è stupito, curioso e a volte spaventato. Una volta entrati in acqua il genitore farà visitare al bambino ogni angolo della vasca e ogni oggetto e materiale che vi è dentro al fine di fargli prendere confidenza col nuovo ambiente.
E' in questo modo che si permette al bambino di scoprire, conoscere e soprattutto di creare dei punti di riferimento.
- l'entrata in acqua
Può essere svolta in differenti modi a seconda dell'età e di conseguenza delle sue capacità motorie o in relazione alla struttura della piscina. Quando il bambino non cammina viene "portato in acqua" dal genitore. È meglio lasciar fare alla madre da sola o utilizzare la presenza dell'altro genitore. Quando il bambino è autonomo motoricamente, vanno privilegiate le entrate e le uscite "da soli".
- l'immersione del corpo
Il papà o la mamma è in acqua, il bambino in braccio, si bagna lentamente fino a quando il livello dell'acqua ricopra le spalle. Creare dei movimenti dell'acqua intorno al bambino favorisce l'ampliamento delle percezioni corporee che serviranno per costruire la motricità. Il massaggio con l'acqua può evitare il raffreddamento.
Questa fase di carezze e di scambi si ripete nel corso dell'attività ogni volta che il bambino lo domanda o sembra provarne il bisogno.
- le posizioni in acqua
Il passaggio dalla verticalità all'orizzontalità, dalla staticità alla dinamicità, deve avvenire per gradi. Bisogna considerare che i piccoli sono "geneticamente programmati" per ricercare la stazione verticale, non possiamo intervenire ostacolando il loro sviluppo motorio.
Personale richiesto: Insegnanti ni Nuoto/Animatori in possesso di brevetto specifico o qualificati attraverso un percorso formativo interno, psicologo.

Spazi e attrezzature necessari:

Acqua bassa, temperatura c.a. 32°C, giochi, scivolo in acqua, tavolette, tondoludi, oggetti affondabili, cerchi, palloni di varie dimensioni, attrezzi galleggianti. Ciò che è fondamentale considerare sono gli spazi annessi all'attività come: luogo idoneo per vestizione e vestizione dei bambini, deposito passeggini, temperature ambienti confortevoli, spazi, luci e colori adatti a questa fascia di età.

Si tratta di un'attività di ambientamento (acqua a 32°C) che attraverso il percorso genitore-bambino introduce quest'ultimo all'ambiente acquatico nel momento in cui gli schemi motori diventano più compositi. I gruppi sono divisi in fasce d'età. Occorrente per il corso: pannolino contenitivo e costume contenitivo (obbligatoro), accappatoio, cuffia o bandana.

Corso Nuoto Baby 3-5 anni

Fascia di età e durata:

L'attività è rivolta a bambini di età compresa tra 3 e 5 anni che non hanno mai avuto esperienze di attività acquatiche.

Ogni singola lezione è interamente dedicata all'acqua. I corsi proposti si articoleranno con frequenza mono o bisettimanale. La lezione dura 30 minuti.

Finalità:

La finalità di questo corso non è tecnica. Il corso si pone l'obiettivo di favorire l'apprendimento dell'ambientamento e della motricità acquatica, nel rispetto dell'età degli allievi. La metodologia adottata è esclusivamente ludica. Il percorso si sviluppa su fasi distinte e indissolubili che permetteranno al bambino di vivere l'esperienza acquatica come un momento estremamente positivo e motivante.

Obiettivi Didattici:

Area morfologica funzionale

Capacità coordinative: apprendere capacità senso percettive, adattare gli schemi motori terrestri all'ambiente acquatico.

Capacità condizionali: migliorare le capacità polmonari e respiratorie; favorire lo sviluppo dell'apparato locomotore (muscoli ed «ossa»)

Area affettiva

Favorire il controllo emozionale e il superamento dei "blocchi" e dei riflessi motori che si instaurano nelle prime esperienze in acqua (riflesso di raddrizzamento e riflesso d'estensione del capo), favorire il controllo emotivo nei confronti della "paura" per l'acqua.

Area relazionale

Stimolare la socializzazione ed il rapporto con l'istruttore e gli altri compagni, migliorare il blocco emotivo causato dal distacco dal genitore

Breve descrizione:

Il corso è basato esclusivamente su un'attività ludica/finalizzata. L'insegnante è in acqua, il suo compito sarà soprattutto di rendere accogliente l'ambiente, di stimolare attraverso il gioco e la fantasia la ricerca di nuove e più difficili esperienze.

Le tappe fondamentali del corso Baby possono essere così riassunte:

- Scoperta dell'ambiente piscina e vasca
- Ricevere con tranquillità l'acqua sul viso
- Imparare a immergere il viso in acqua
- Imparare ad immergere tutto il corpo in acqua
- Imparare a controllare il proprio corpo nell'ambiente acquatico
- Raggiungere un livello di rilassamento tonico muscolare come presupposto per l'attività motoria acquatica futura

- Facilitare la distensione ed il rilassamento in acqua.

Personale richiesto:

Istruttori di nuoto F.I.N. (Allievo istruttore e Istruttore di base), studenti e/o Laureati in Scienze Motorie.

Spazi e attrezzature necessari:

Acqua bassa, tavolette, tondoludi, elastici, oggetti affondabili, cerchi, palloni di varie dimensioni, manubri galleggianti, corde, corsie didattiche.

(tabella giorni ed orari a fine presentazione corso baby)

Svolta in autonomia senza presenza del genitore, si sviluppa in un ambiente accogliente e ludico gli schemi motori acquatici di base legati ad immersione, galleggiamento, scivolamento e propulsione. Dal punto di vista didattico gli allievi vengono suddivisi in due livelli onde garantire piena omogeneità ai gruppi ed una più efficace progressione. L'istruttore nel corso della lezione è in acqua.

 **Corso Nuoto SuperBaby 5 anni** 

Il corso riprende gli obiettivi del lavoro con i Baby inserendoli però in un'attività che prevede un volume maggiore di intensità e di proposte. Le sedute didattiche sono rivolte ai bambini che hanno già avuto esperienze positive con l'ambiente acquatico.

Fascia di età e durata:

L'attività è rivolta a bambini di età compresa tra 4 e 5 anni (fascia di età della scuola dell'infanzia). Ogni singola lezione è interamente dedicata all'acqua. I corsi proposti si articoleranno con frequenza mono o bisettimanale (consigliata). La lezione dura 30 minuti.

Finalità:

La finalità di questo corso non è prettamente tecnica, ma per la fascia di età dei 4 e 5 anni vengono proposte le prime forme di propulsione tecnicamente corrette, le posizioni di decubito prono e supino tipiche delle nuotate a Crawl e a Dorso, le forme base di respirazione. Il corso si pone l'obiettivo di favorire l'apprendimento dell'ambientamento e della motricità acquatica, nel rispetto dell'età degli allievi. La metodologia adottata è prevalentemente ludica con l'utilizzo di metodologie induttive (comunemente chiamate dell'Approccio Spontaneo), in particolare in questa tipologia di corsi si utilizzano in particolare i metodi della "risoluzione dei problemi" e della "scoperta guidata". Il percorso si sviluppa su fasi distinte e indissolubili che permetteranno al bambino di vivere l'esperienza acquatica come un momento estremamente positivo e motivante. Il corso si pone l'obiettivo di sviluppare i presupposti per gli apprendimenti acquatici futuri e di stimolare la motricità acquatica in generale.

Obiettivi Didattici:

Area morfologica funzionale

Capacità coordinative: apprendere capacità senso percettive, adattare gli schemi motori terrestri all'ambiente acquatico.

Capacità condizionali: migliorare le capacità polmonari e respiratorie; favorire lo sviluppo dell'apparato locomotore (muscoli ed «ossa»)

Area affettiva

Favorire il controllo emozionale e il superamento dei "blocchi" e dei riflessi motori che si instaurano nelle prime esperienze in acqua (riflesso di raddrizzamento e riflesso d'estensione del capo), favorire lo sviluppo dell'autostima attraverso un percorso di stimolazione motoria e di rinforzo emotivo.

Area relazionale

Stimolare la socializzazione ed il rapporto con l'istruttore e gli altri compagni, migliorare il blocco emotivo causato dal distacco dal genitore, prendere in considerazione "il mondo degli altri".

Breve descrizione:

Il corso è basato esclusivamente su un'attività ludica/finalizzata. L'insegnante è in acqua, il suo compito sarà soprattutto di rendere accogliente l'ambiente, di stimolare attraverso il gioco e la fantasia la ricerca di nuove e più difficili esperienze. Il ruolo dell'insegnante è quello di essere la "guida", l'esempio e il "rinforzo positivo" nei successi e nei momenti di difficoltà psichica e motoria.

Le tappe fondamentali del corso Baby possono essere così riassunte:

- Apprendere il galleggiamento sia Prono sia Supino
- Facilitare la distensione ed il rilassamento in acqua.
- Favorire la presa di coscienza del proprio corpo e degli schemi motori.
- Sperimentare le varie forme di espirazione ed inspirazione.
- Raggiungere un buon livello di autonomia in acqua bassa e alta.
- Galleggiare in acqua bassa.
- Eseguire il sostentamento autonomo per brevi tratti, in qualsiasi condizione.
- Interagire con l'insegnante e con i compagni.
- Sviluppare le capacità motorie acquatiche di base.

Personale richiesto :

Istruttori di nuoto F.I.N. (Allievo istruttore e Istruttore di base), studenti e/o Laureati in Scienze Motorie.

Spazi e attrezzature necessari:

Acqua bassa, acqua alta, tavolette, tondoludi, elastici, oggetti affondabili, cerchi, palloni di varie dimensioni, manubri galleggianti, corde, corsie didattiche.

Corso per lo sviluppo della motricità, del miglioramento dell'ambientamento acquatico e delle prime forme tecniche del nuoto. Il corso è composto da una prima parte "a secco" di psicomotricità e dal resto della lezione in acqua. (*sviluppo su 12,5m*)

Corso Nuoto Ragazzi 6-14 anni

Fascia di età e durata:

L'attività è rivolta a bambini e ragazzi di età compresa tra 6 e 14 anni.

I gruppi di lavoro sono organizzati per età e capacità. I corsi sono proposti con frequenza mono o bisettimanale. La lezione dura 45 minuti.

Finalità:

È un corso di nuoto per l'apprendimento e l'affinamento dell'ambientamento, lo sviluppo delle capacità motorie e l'apprendimento delle tecniche del nuoto. Il corso si sviluppa nel pieno rispetto dei tempi e delle competenze motorie degli allievi in funzione dell'apprendimento delle abilità acquatiche, attraverso una metodologia analitica, globale e per prova ed errori, il tutto in alternanza con attività ludiche e esercitazioni tecniche.

Obiettivi Didattici:

Area morfologica funzionale

Capacità coordinative: sviluppare capacità senso percettive, apprendere e sollecitare schemi motori acquatici, statici e dinamici.

Capacità condizionali: migliorare la resistenza aerobica, la mobilità articolare, la rapidità ciclica.

Area relazionale

Stimolare la motivazione, la capacità d'iniziativa e la risoluzione di problemi.

Breve descrizione:

L'organizzazione dei corsi bambini/ragazzi prevede una programmazione della progressione didattica in cinque livelli d'apprendimento e una divisione per età in modo da consentire la creazione di gruppi omogenei. Brevemente riassumiamo gli obiettivi tecnici principali dei vari livelli d'apprendimento:

I corsi riservati a bambini e ragazzi sviluppano i dettami della Scuola Nuoto Federale. La progressione didattica risulta articolata in nove livelli didattici, ciascuno dei quali presuppone il raggiungimento degli obiettivi mirati al passaggio successivo.

Corso Nuoto Teenagers

Fascia di età e durata:

L'attività è rivolta a ragazzi dai 13 ai 17 anni. Il corso può essere mono o bisettimanale (ogni insegnante potrà prevedere una parte di lezione di ginnastica educativa e prenatatoria, a seconda delle esigenze della programmazione). La lezione dura 45 minuti.

Finalità:

è un corso di nuoto studiato e proposto ad “hoc” per questa particolare e difficile fascia di età, si pone l’obiettivo di stimolare la socializzazione, aumentare la “Motivazione all’apprendimento” per favorire il miglioramento e l’apprendimento delle tecniche del nuoto e l’incremento delle Capacità Motorie Coordinative e Condizionali per stimolare il migliore sviluppo psico-fisico della persona. Gli obiettivi natatori si riferiscono all’apprendimento ed al miglioramento delle capacità acquatiche, la stimolazione e lo sviluppo di forza, resistenza e velocità.

Obiettivi Didattici:

Area morfologica funzionale

Capacità coordinative: sviluppare e stimolare le capacità di coordinazione generali e specifiche.

Capacità condizionali: migliorare la resistenza aerobica ed anaerobica, la mobilità articolare, la forza rapida e di resistenza.

Area relazionale

Stimolare la socializzazione, il rispetto degli altri e delle regole, migliorare l’autostima stimolare la capacità d’iniziativa personale e di lavoro in gruppo.

Il programma Nazionale della scuola Federale non individua particolari obiettivi per questa fascia di età. In Sport, negli oltre 30 anni di studio e di esperienza di insegnamento ha previsto, per questa tipologia di utenti, una proposta che pone le basi sugli obiettivi dei più piccoli e su quelli dei gruppi di adulti (che verranno evidenziati in seguito) così da poter creare proposte personalizzate su ogni singolo individuo per creare l’offerta educativa e sportiva più adatta a tutte le loro aree della personalità che si evidenziano in campo natatorio.

Personale richiesto:

Istruttori di nuoto F.I.N. (Allievo istruttore e Istruttore di base), studenti e/o Laureati in Scienze Motorie, con particolare predisposizione e sensibilità per questa fascia di età.

Spazi e attrezzature necessari: Acqua bassa, Acqua alta, Pull-buoy, tavolette, pinne, palette, tondoludi, elastici



Progetto Scuole

La filosofia dello Sport di Insport prevede il forte coinvolgimento del territorio e della diffusione delle pratiche acquatiche a tutti i livelli: questo si rifletta anche nella volontà di creare convenzioni con le scuole del territorio, dalle scuole di infanzia alle scuole superiori.

L'attività proposta verrà condivisa con i docenti della scuola in classe; ogni bambino sarà invitato, nel corso del progetto, senza costrizioni, a disegnare liberamente momenti vissuti in piscina che poi potrà scegliere di regalare, tenere, o esporre a scuola.

I gruppi potranno essere suddivisi per capacità o per gruppi di classe a seconda delle esigenze. Al termine dell'attività verrà consegnato un foglio riepilogativo in merito agli apprendimenti delle capacità motorie, alla cooperazione, alla convivenza civile e all'autonomia personale del singolo bambino. Il motto sarà "il miglior apprendimento è nel divertimento".

Il personale che Insport metterà a disposizione è dovrà rispondere a dei requisiti specifici:

- in possesso di Diploma ISEF o
- in possesso della Laurea triennale in Scienze motorie
- in possesso di brevetto di istruttore nuoto di 2° livello

OBIETTIVI GENERALI

- Avvicinare all'acquaticità in modo più consapevole e giocoso i bimbi, educandoli all'attività in acqua.
- Stimolare la voglia di "esplorare" e facilitare un approccio che aiuti ad entusiasmare il bambino, responsabilizzando e sensibilizzando anche il genitore.
- Appassionare all'acquaticità per assicurare un processo costante e completo di apprendimento delle attività natatorie, con rilevanti ricadute sociali sotto il profilo dell'educazione sportiva, ma soprattutto della sicurezza e della prevenzione.

Progetto Scuole (Infanzia)

Progetto riservato alle Scuole dell'Infanzia in cui l'attività acquatica è arricchita di elementi favolistici a sviluppo seriale (conclusione nella lezione e sviluppo per il ciclo di lezione) che stimolano lo sviluppo multilaterale attraverso l'espressione del gioco libero (individuale e di gruppo) accanto alle attività codificate.

Progetto Scuole (Elementari e Medie) – VASCA PICCOLA E VASCA 25M

Il progetto è aperto in forma preliminare a tutti i plessi del Comune di Segrate e, successivamente, dei Comuni limitrofi (con precedenza per le scuole residenti) che intendono sviluppare all'interno delle ore settimanali di Educazione Motoria un programma natatorio atto a rendere tale momento maggiormente formativo. Il progetto sviluppato rispetta i canoni della Scuola Nuoto e presenta la



possibilità di frequentare differenti moduli della durata di 10 lezioni ciascuno. Oltre al parametro tecnico vengono valutati anche impegno e comportamento.

Progetto Scuole (Progetti)

Si sviluppa in un ciclo di 10 lezioni in cui gli allievi svolgono per il 50% lezioni canoniche di nuoto e per il 50% attività di aquagym con l'insegnamento delle tecniche elementari e dell'attività.

- Progetto Scuole (Syncro)

Si sviluppa in un ciclo di 10 lezioni in cui gli allievi svolgono per il 50% lezioni canoniche di nuoto e per il 50% attività di syncro con l'insegnamento delle tecniche elementari e dell'attività.

- Progetto Scuole (Salvamento)

Si sviluppa in un ciclo di 10 lezioni e prevede l'insegnamento delle tecniche di salvamento. Richiede un buon livello medio di acquaticità da parte della classe ed è indicato per gli Istituti Superiori.

IN SPORT[®]

IN SPORT s.r.l.
società sportiva Dietristica

SINTESI DESCRITTIVA DELLE ATTIVITÀ GENERALISTE

L'attività per gli adulti assume una singolare importanza e richiede una particolare attenzione, in quanto costituisce un elemento sensibile e delicato per l'accurata scelta delle proposte e per quello che riguarda la percezione e la consapevolezza del servizio globale. È ormai un fenomeno consolidato da moltissimi anni, quello dell'attività in acqua, esercitata in modo costante (non saltuaria e occasionale) degli adulti. Motivazioni estetiche, salutistiche, sociali-aggregative, o solo ricerca del benessere? Fatto sta che l'adulto si reca in Piscina, desidera trovare un ambiente piacevole, sa distinguere, giudicare, criticare ed è esigente per ciò che riguarda i servizi della propria persona. Il modello didattico indicato, con la scansione di obiettivi, mezzi, metodi e procedure, non si riferisce ad una particolare fascia d'età o d'utenza, suggerisce altresì i criteri, i principi, le operazioni e le tappe da seguire nell'impostazione generale di un programma di lavoro per avvicinare bambini, uomini, donne all'elemento acqua. Ovviamente molti aspetti differiranno, in una buona Scuola nuoto, nella lezione rivolta agli adulti, rispetto a quella per bambini e ragazzi. Negli adulti sono diverse le motivazioni, i vincoli sociali, le motivazioni di partenza, i margini di incremento o miglioramento e quindi, di conseguenza, l'impegno e la costanza; inoltre l'adulto risente in modo particolare di variabili individuali, soprattutto di carattere psicologico, anche solo per la semplice presenza o lezione.

Si discosteranno notevolmente, rispetto all'attività proposta ai ragazzi, l'aspetto comunicativo, di carattere verbale e non verbale, l'atteggiamento e le leadership, la capacità di introdurre e motivare il lavoro. Non la serietà della proposta didattica, l'impegno nella costanza nell'osservare e nel correggere, il coinvolgimento e l'entusiasmo. Sarà differente il contenuto di alcune proposte (per motivi fisiologici, articolari, ecc...), ma non la necessità che quanto proposto (se logico ed eseguibile) sia realmente eseguito, al fine di concorrere all'obiettivo più generale dell'apprendimento. Può differire l'esercizio o le modalità esecutive, ma non l'atteggiamento dell'istruttore che attraverso tale esecuzione si garantisce un'ulteriore tappa della progressione didattica

Corso Nuoto Adulti

La Scuola Nuoto Adulti sviluppa i dettami della Scuola Nuoto Federale orientandosi, tuttavia, sulla valorizzazione delle caratteristiche individuali talvolta a scapito della "perfezione" del gesto tecnico, difficilmente acquisibile in età adulta.

Corso di Nuoto Over 65

Analogamente a quanto avviene per la Scuola Nuoto Adulti, anche per gli Over 65 è prevista l'organizzazione di corsi di nuoto che seguono i dettami della SNF. Rispetto agli altri corsi, tuttavia, l'attività dedicata agli Over 65 si differenzia per una riduzione degli obiettivi condizionali

dell'attività, una maggiore attenzione alla dimensione sociale e relazionale ed una concentrazione negli orari mattutini dei corsi.

Personal training

All'interno della Scuola Nuoto Federale viene presentata la possibilità di svolgere le lezioni di nuoto in modo singolo per chi per varie esigenze non può seguire un corso collettivo.

Aquafitness

Il programma di aquafitness prevede un ampio ventaglio di attività sviluppate in funzione di differenti caratteristiche. Di seguito, la seconda tabella riporta alcuni elementi sinottici che consentono l'individuazione delle specifiche operative di ciascuna attività.

Nome attività	Impatto	Coreogr.	Grandi attrezzi	Piccoli Attrezzi	Corpo libero
Acqua Antalgica	Basso			V	V
Acquagym Dolce	Basso			V	V
In Acqua Gym	Medio			V	V
In Acqua Gym Tonus	Medio-alto			V	V
In Gym & Swim	Medio-alto			V	V
In Acqua GAG	Alto	V		V	V
In Acqua Circuit	Alto		V	V	V
In Acqua Step	Alto	V		V	V
In Acqua Bike	Alto		V	V	

Acquaticità in gravidanza

Il corso è rivolto a donne in gravidanza a partire dalla dodicesima settimana. L'attività si compone di una parte a secco e di una parte in acqua, in cui viene posta particolare attenzione agli aspetti respiratori, cardiocircolatori e di mantenimento del tono muscolare in relazione alla riduzione di mobilità che la gravidanza solitamente comporta. Il corso dura dal mese di settembre al mese di luglio, e le partecipanti possono acquistare pacchetti da 8 lezioni o lezioni singole in funzione del termine della gravidanza.

Acquaticità post parto







Il corso è rivolto alle donne che hanno partorito da 4-8 settimane. L'attività si compone di una parte a secco e di una parte in acqua, in cui viene posta particolare attenzione agli aspetti respiratori, cardiocircolatori e di tonificazione del tono muscolare e dei tessuti in relazione alle variazioni organiche e dell'apparato muscolo-scheletrico che la gravidanza solitamente comporta. Il corso dura ininterrottamente dal mese di settembre al mese di luglio, e le partecipanti possono acquistare pacchetti da 8 lezioni.

Ginnastica posturale

L'obiettivo è ristabilire l'ottimale equilibrio muscoloscheletrico alterato da retrazioni muscolari, rigidità articolare, squilibri posturali, traumi, interventi chirurgici o cattive abitudini nello stile di vita. L'iscrizione al corso prevede un check posturale preliminare.

Planning SCUOLA NUOTO							
CORSO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
CUCCIOLI -30'	17.45-25/16ms	16.45-25/16ms 17.15-13/24ms	10.00-03/12ms 10.30-13/24ms 16.45-25/16ms 17.15-13/24ms 17.45-25/16ms	17.45-25/16ms	16.45-25/16ms 17.15-13/24ms	09.00-25/16ms 09.30-13/24ms 10.00-03/12ms 10.30-11/24ms 11.00-03/12ms 11.30-25/16ms 15.00-03/12ms 15.30-13/24ms 16.00-25/16ms	10.00-03/12ms 10.30-13/24ms 11.00-03/12ms 12.00-03/12ms
		16.45 17.15 17.45 18.15	16.45 17.15 17.45	16.45 17.15 17.45 18.15	16.45 17.15 17.45 18.15	16.45 17.15 17.45	09.15 09.45 10.15 10.45 11.15 11.45 12.15 15.00 15.30 16.00
BABY-30'							
RAGAZZI-45'							
TEENAGERS-45'							
ADULTI-45'							
ADULTI-60'							

Planning A.FITNESS

CORSO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
IN A.GYM-45' 	09.15 10.00 19.00			09.15 10.00 19.00			
IN A.BIKE-45' 	11.15		20.00	11.15			
IN A.KOMBAT-45' 	19.45			19.45			
IN A.CIRCUIT-45' 	20.30	19.00	20.45	20.30			
IN WATER ENERGY GYM-45' 		13.00	11.15	11.00			
IN A.GYM DOLCE-45' 			10.30				



ATTIVITÀ SPORTIVE A VALENZA SOCIALE

Progetto Diversamente Abili

Il progetto Diversamente Abili rappresenta un modello di acquaticità specificatamente dedicato all'utenza che presenta disabilità di tipo motorio e/o cognitivo. A livello didattico si ricorre a contenuti di tipo pratico, motorio, manipolativo, operativo tramite i quali si porta il soggetto allo sviluppo di abilità, competenze e conoscenze. A livello metodologico si stimola l'apprendimento con opportuni aiuti e con il ricorso all'imitazione e alla ripetizione. Lo stesso apprendimento viene consolidato con la strutturazione di un percorso segnato da adeguati rinforzi che rappresentano un momento importante per la costruzione della motivazione sia di tipo sociale (stima, lode, approvazione) sia di tipo informazionale (la consapevolezza di essere riusciti positivamente in una prestazione).

Progetto Terza Età OVER

Il progetto Terza Età nasce con l'obiettivo di offrire servizi dedicati ad una popolazione che sta progressivamente invecchiando. Indirizzato sia a chi vuole conoscere per la prima volta un centro sportivo, sia a chi ha sempre avuto una vita attiva dal punto di vista motorio, sportivo e intellettuale, si pone l'obiettivo di mettere in relazione persone che possano condividere alcuni momenti della giornata e confrontare le proprie esperienze, nonché la fondamentale esigenza di sviluppare un programma attivo ed organizzato cui dedicare parte del proprio tempo libero. Il miglioramento delle condizioni di vita medie dal Secondo Dopoguerra ad oggi, specie per la popolazione anziana ed il conseguente allungamento della speranza di vita rende l'anziano "sano" perfettamente idoneo all'attività fisica, purchè lo sforzo risulti coerente e commisurato con le capacità del soggetto. Tale attività, come dimostrano le principali ricerche nel merito, consente di posticipare il decadimento fisico e riduce il rischio di insorgenza di alcune malattie degenerative.

PROGETTO SQUADRA AGONISTICA NUOTO E ATTIVITÀ ACQUATICHE:

Con 1.200 atleti tra Nuoto, Nuoto Sincronizzato, Nuoto per Salvamento, Pallanuoto, Triathlon, Running, Tennis e Calcio, il panorama sportivo di IN SPORT costituisce un'importante realtà sul territorio ed un rilevante riferimento per molte Società che la identificano come "benchmark" del settore. Nel settore del Nuoto per Salvamento FIN, attraverso il Progetto Rane Rosse, la Squadra Agonistica In Sport vanta un prestigioso palmares: 5 Campionati del Mondo in piscina vinti, 1 Campionato Europeo per Club (2011), 8 Scudetti (consecutivi dal 2008 al 2015), oltre 400 titoli Italiani Assoluti, 4 record del mondo in staffetta, 12 record del mondo individuali, 3 ori individuali ai World Games, 5 ori individuali ai Campionati del Mondo. In Sport è Campione d'Italia 2017 (Rimini 7-11 giugno 2017)

Il seguente piano, oltre ad essere uno strumento utile e necessario per i tecnici impegnati nell'attività pre agonistica e agonistica, ha il fine di esplicitare a chiunque quale sia l'approccio metodologico della Scuola Nuoto Federale In Sport: Lo sviluppo delle capacità coordinative e la stimolazione massima del sistema senso motorio risultano essere elementi fondamentali del nostro approccio didattico.

E' evidente che prima di affrontare qualsiasi tematica riguardante sia l'aspetto tecnico che quello metodologico, la prima operazione da eseguire è un'analisi ed una verifica del patrimonio umano con il quale ci accingiamo a lavorare.

Questa semplice operazione ci permette di effettuare l'analisi delle fasi sensibili sui soggetti da noi presi in esame valutando quali capacità siano da privilegiare durante la formazione del patrimonio motorio dei nostri atleti:

Capacità	Età sensibile
Capacità di reazione	8-10
Ritmo	9-11
Equilibrio	10-12
Apprendimento motorio	10-12
Rapidità	7-12
Differenziazione	10-12
Abilità tecniche maschi	9-11 femmine 8-10
Forza rapida max	maschi 12-14 femmine 8-12
Resistenza	11-15

Sulla base di queste indicazioni siamo in grado di enunciare gli obiettivi primari del nostro lavoro che, proprio perché impostato su base pluriennale, è in grado di costruire una crescita sportiva lineare e progressiva durante l'intero intervallo di tempo considerato.

Vi sono pertanto degli obiettivi comuni a tutti gli anni considerati:

- elevata multilateralità
- evoluzione tecnico-coordinativa
- progressivo miglioramento della resistenza
- stimolazione massima del sistema senso motorio (esercizi di sollecitazione dei senso percettori)
- sviluppo della capacità e disponibilità di prestazione

Modalità di passaggio dall'attività pre-agonistica all'attività agonistica

L'unica premessa specifica riguardante questa tematica riguarda la necessità di disporre di quattro condizioni vincolanti alla programmazione successiva del lavoro:

- Motivazione dei ragazzi.
- Disponibilità dei ragazzi per un numero maggiore di sedute.
- Disponibilità della famiglia.
- Presupposti tecnici sui 4 stili.

Il programma delle attività a Segrate

Il programma dell'attività, specie per le fasce giovanili, prevede un impegno crescente in termini di numero di sessioni di allenamento e numero complessivo di ore. Dal punto di vista operativo, i potenziali atleti vengono selezionati periodicamente dallo staff tecnico del Centro di Segrate in collaborazione con il Coordinatore della Scuola Nuoto. In funzione delle proprie attitudini e dei propri desideri, essi vengono indirizzati verso una o più delle discipline sotto riportate.

Dopo un periodo di prova gratuito, solitamente di 2 settimane, possono liberamente scegliere se proseguire con l'attività corsistica oppure passare al percorso agonistico.

Nuoto

Sono oltre 400 gli atleti tesserati alla Federazione Italiana Nuoto (FIN), impegnati con successo in competizioni e trofei federali di Nuoto, sia regionali che nazionali, nelle categorie Propaganda, Agonismo e Master.

Sincronizzato

Il nutrito gruppo di giovani atlete attive nella categoria Propaganda di Nuoto Sincronizzato si allenano in 3 differenti Centri Sportivi. Peculiarità di questa disciplina è di unire la grazia dei movimenti alla resistenza dell'esecuzione per la realizzazione di complesse coreografie. Fondamentali sono, quindi, una valida preparazione di base di ciascuna sincronetta e l'affiatamento con le altre componenti della squadra.

Pallanuoto

IN SPORT partecipa ai campionati regionali ed interregionali delle categorie Esordienti, Ragazzi, Allievi, Juniores e Master organizzati da PallaNuotoItalia (PNI), una società dedita alla promozione e sviluppo della pallanuoto affiliata al Centro Nazionale Sportivo Libertas (CNSL).

Triathlon

La forza di volontà e la voglia di spingersi sempre oltre i propri limiti che contraddistingue la filosofia dell'“Agonismo” IN SPORT ha portato al connubio tra la disciplina natatoria (punto di forza della Società) e le discipline sportive all'aria aperta e alla conseguente creazione di una squadra affiliata alla Federazione Italiana Triathlon (FITRI).

Convenzione utilizzo spazi acqua

Inoltre, per lo svolgimento dell'attività agonistica è prevista la concessione di spazi acqua per la pratica delle seguenti discipline:

- PallaNuoto Italia (pallanuoto amatoriale – circuito Libertas);
- Società Nazionale Salvamento (nuoto salvamento).

Attività “a secco”

Per le attività agonistiche delle altre discipline si propone la collaborazione con realtà già operanti presso il Centro mediante convenzione per l'affitto degli spazi e la realizzazione di open day multidisciplinari.



ATTIVITA' - NUOTO LIBERO

Nuoto guidato

Cos'è il Nuoto Libero Guidato:

Il nuoto libero guidato è stato pensato, sviluppato e realizzato per dare la possibilità a chiunque lo voglia, o ne abbia la necessità, di svolgere una seduta di nuoto libero in maniera un po' diversa dal solito trovando validi spunti o variabili per il proprio allenamento. Quelli che verranno presentati non vogliono essere allenamenti veri e propri (anche se così per praticità li chiameremo), bensì suggerimenti o spunti per variare la solita routine quotidiana.

Verranno proposte esercitazioni con differenti distanze che potranno aiutare nella composizione dell'allenamento anche in funzione del tempo che si ha a disposizione. ®

A chi è rivolto:

Le diverse tipologie delle schede, suddivise per intensità e categoria, permettono a chiunque abbia una elementare preparazione natatoria di trovare riferimenti importanti per creare la propria seduta di allenamento e per coloro che già hanno un buon ritmo di nuotata di progredire diversificando sempre più.

Dove, come e quando:

Le schede saranno sempre presenti sul bordo vasca negli appositi contenitori ed in tutti gli orari di nuoto libero potranno essere utilizzate.

Gli assistenti bagnanti e il personale tecnico presente sul piano vasca (assistenti alle attività) daranno indicazioni e consigli a chiunque ne fosse interessato.

Aggiornamenti e ampliamenti delle schede verranno effettuati periodicamente in modo da proporre sempre nuove mete da raggiungere nell'universo acqua.

Per poter sfruttare al meglio il tempo a disposizione e costruire un corretta seduta di allenamento è consigliato seguire pochi ma fondamentali consigli:

1. Svolgere un lavoro graduale
2. Chiedere consiglio ad un Assistente Bagnanti se si pensa di avere bisogno di spiegazioni o delucidazioni sul lavoro proposto
3. Quando si riesce a svolgere con facilità un certo lavoro passare al livello successivo:
4. Imparare ad "ascoltare" il proprio corpo (non sempre si è in forma, non sempre si riesce a svolgere il lavoro programmato)
5. L'intensità di lavoro proposta fa riferimento alla fase centrale del lavoro. Le fasi iniziale e le fasi di recupero attivo andranno eseguite ad intensità più basse

I tempi di esecuzione dei lavori proposti e i tempi di recupero saranno da considerarsi assolutamente soggettivi in base al livello di allenamento, allo stato di salute e alla condizione psico-fisica del momento

Tipologia delle schede di allenamento:

Verranno proposte schede di Tonificazione, Dimagrimento e Resistenza per differenti livelli: Principiante, Intermedio, Avanzato, Master.

 **Get Start!**

Il servizio consente agli abbonati l'accesso alla piscina a partire dalle ore 07.00, dal lunedì al venerdì.

ORARI NUOTO LIBERO

	Mattina		Pomeriggio		Sera	
Lunedì	07:00	09:00	12:00	14:30		
Martedì	07:00	12:00	12:00	14:30	20:00	21:30
Mercoledì	07:00	11:00	12:00	14:30		
Giovedì	07:00	09:00	12:00	14:30		
Venerdì	07:00	12:00	12:00	14:30	20:00	21:30
Sabato	09:00	17:00				
Domenica	09:00	18:00				

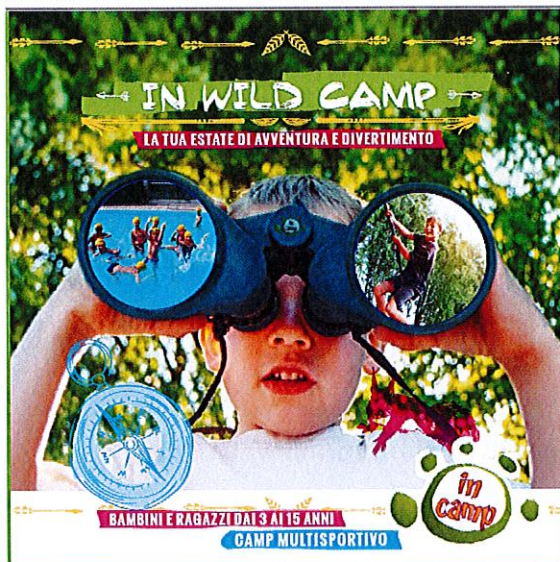
 **In Camp**

In Camp rappresenta il pluriennale progetto applicato in tutti i Centri gestiti con cui InSport accoglie tutti i bambini e ragazzi delle scuole materne, elementari e medie che durante i periodi di sospensione scolastica vogliono vivere un'esperienza aggregativa, ludica ed educativa, in un ambiente sereno ed accogliente, guidati da personale qualificato. Sport, gioco, socializzazione, creatività, attenzione ecologica sono le tematiche fondamentali che IN CAMP propone e sulla base delle quali sono organizzati i contenuti delle attività. Il Camp multisportivo è quindi un momento dedicato al divertimento e all'attività fisica per tutti quelli che, durante le vacanze, hanno il bisogno ed il desiderio di muoversi, star bene, condividere e crescere insieme ai propri coetanei stando all'aria aperta. Il programma prevede un Camp a tema per ciascun periodo di sospensione delle attività scolastiche (**Halloween, Winter, Christmas, Masked, Easter, Summer**).

L'attività occupa l'intera giornata (dal lunedì al venerdì h. 07.00-19.00 circa. La giornata tipo si svolge secondo il seguente cronoprogramma:

- ore 07.00-08.30 → PRE CAMP
- ore 08.30-09.00 → ACCOGLIENZA
- ore 09.00-10.00 → GIOCHI A SECCO
- ore 10.30-11.30 → CORSO DI NUOTO

- ore 12.00-13.00 → LABORATORIO DIDATTICO
- ore 13.00-14.30 → PRANZO, INGRESSO UTENTI POMERIDIANI, USCITA UTENTI MATTUTINI
- ore 14.30-15.30 → GIOCHI A SECCO
- ore 16.00-17.30 → GIOCHI IN ACQUA (incluso pallanuoto e nuoto sincronizzato)
- ore 17.30-19.00 → POST CAMP



ATTIVITA' SECCO- PALESTRA

Nel Centro di Segrate è prevista anche l'allestimento dell'area dedicata al fitness, così da completare l'offerta all'utenza segratese, con aree dedicate al cardio fitness, al potenziamento etc etc

ORARI PALESTRA

			TOT
Lunedì	07:00	21:30	14:30
Martedì	09:00	21:30	12:30
Mercoledì	07:00	21:30	14:30
Giovedì	09:00	21:30	12:30
Venerdì	07:00	21:30	14:30
Sabato	09:00	16:00	07:00
Domenica	09:00	13:00	04:00



ORGANIZZAZIONE DEI SERVIZI

Lo sviluppo del front-office in senso ampio rappresenta un elemento strategico estremamente rilevante per la buona riuscita della gestione di un Centro Natatorio con un elevato numero di passaggi giornalieri quale quello di Segrate. Per questa ragione oltre alle attività tradizionali di ricezione dell'utenza si prevede di sviluppare i seguenti ambiti.

Iscrizioni – gestioni

Per quanto concerne la semplificazione delle procedure di iscrizione e la gestione delle transazioni da parte degli utenti, si prevede la calendarizzazione delle stesse in maniera tale da tutelare la continuità dell'attività da parte degli iscritti secondo il principio della prelazione. Il software di gestione iscrizione utilizzato semplifica e velocizza l'atto di iscrizione: questo programma è presente in tutte le piscine gestite.

Acquisti online

I pacchetti di attività didattica, nuoto libero e nuoto guidato didattico saranno non appena attivato il sistema operativo, acquistabili online direttamente dalla piattaforma web dedicata.

Credito al consumo

La Società con i propri partner finanziari è in grado di garantire ai propri clienti, la possibilità di accedere al credito al consumo condizioni agevolate.

Customer Satisfaction

Verrà applicato un protocollo che consenta i processi di monitoraggio e misurazione, di analisi dei dati e di miglioramento, stabilendo i metodi e le tecniche statistiche applicabili, dei seguenti processi:

- Soddisfazione del cliente,
- Verifiche ispettive interne, monitoraggi e misurazioni di processi e servizi, controllo dei servizi non conformi;
- Analisi dei dati;
- Miglioramento continuo, azioni correttive e preventive.

Carta dei Servizi

In caso di aggiudicazione è prevista la stesura della "Carta dei Servizi" costantemente consultabile da parte dell'utenza.

Sportello Coordinatore

Con frequenza settimanale verrà effettuato il servizio di ricevimento da parte del Coordinatore di Settore che, su appuntamento, incontrerà i genitori che dovessero evidenziare una qualche problematica in merito ai servizi erogati.

Tariffe da applicare all'utenza

Le tariffe applicate sono inserite nel Piano Economico Finanziario e sono riferite ad una programmazione delle attività didattiche come previsto dal "CALENDARIO DELLE ATTIVITA' SPORTIVE E DIDATTICHE (vedi alle pagine 14 e 15). Frequenze diverse da quelle programmate potranno essere effettuate previa verifica di disponibilità ed a condizioni economiche differenti.

ORARI DI APERTURA CENTRO

	Apertura	Chiusura	Tot H Apertura
Lunedì	07:00	23:00	16:00
Martedì	07:00	23:00	16:00
Mercoledì	07:00	23:00	16:00
Giovedì	07:00	23:00	16:00
Venerdì	07:00	23:00	16:00
Sabato	09:00	18:00	09:00
Domenica	09:00	18:00	09:00

ORARI DI APERTURA SEGRETERIA

	Apertura	Chiusura	Tot H Apertura
Lunedì	08:30	20:30	12:00
Martedì	08:30	20:30	12:00
Mercoledì	08:30	20:30	12:00
Giovedì	08:30	20:30	12:00
Venerdì	08:30	20:30	12:00
Sabato	09:00	18:00	09:00
Domenica	09:00	18:00	09:00
			78:00:00

PROMOZIONE E PUBBLICIZZAZIONE DEL SERVIZIO

Efficacia ed efficienza della struttura organizzativa dipendono in larga parte anche dalle modalità di gestione della comunicazione con l'utenza, di seguito descriviamo tutte le iniziative volte alla promozione e alla diffusione dei servizi offerti dal complesso sportivo.

Lo sviluppo del front-office in senso ampio rappresenta un elemento strategico estremamente rilevante per la buona riuscita della gestione di un Centro Natatorio con un elevato numero di passaggi giornalieri quale quello di Segrate. Per questa ragione oltre alle attività tradizionali di ricezione dell'utenza si prevede di sviluppare i seguenti ambiti:

Sito Internet

il sito www.insportsrl.it è strutturato "ad albero" e consta di una home page principale e una serie di "sotto pagine".

Dall'home page è possibile accedere:

- Alle aree dedicate a ciascun centro sportivo;
- Alle aree dedicate a news/eventi/avvisi;



- Alle pagine con la descrizione e le attività del gruppo In Sport: chi siamo/mission (con tutte le informazioni che riguardano la storia, la vision e la mission del Gruppo), bilancio sociale (con l'opportunità di scaricare il bilancio sociale), qualità/sicurezza (certificazione Qualità ISO:9001, rating di legalità, energia green e defibrillatore semiautomatico), contatti (riepilogo dei recapiti utili per la sede centrale e tutte le unità locali), attività (con il riepilogo di tutte le attività svolte nei centri sportivi; in essa la ricerca è agevolata dalla presenza di filtri) e lavora con noi (format dedicato alla ricerca di personale);

- Alle pagine che si concentrano su peculiari attività trasversali al gruppo: la squadra agonistica e il progetto In Sport Rane Rosse, i camp estivi e il Movement.

A fondo di tutte le pagine permane un'area nella quale sono elencati i partner istituzionali (federazioni sportive nazionali Coni, enti di promozione sportiva riconosciuti Coni, associazioni di categoria), i partner tecnici/commerciali e i contatti principali.

SEO e SEM:

le "parole chiave" sono il primo step per ottimizzare il posizionamento del sito internet sui principali motori di ricerca e i principali canali web utilizzati per comunicare con i propri

frequentatori; in base a “parole chiave” precedentemente e strategicamente individuate, si delinea la complessa ma invisibile rete nella quale il sito si articola per far sì che i motori di ricerca lo indicizzino quanto meglio possibile e di conseguenza sia molto più semplice per i fruitori finali rintracciare le informazioni in esso contenute nel mondo web.

Social network:

anche i social network sono molto utilizzati per comunicare direttamente con i frequentatori attuali o potenziali della struttura, per mantenere un contatto tra le parti sempre più interattivo, in tempo reale e creare la rete In Sport; attraverso la strategia di web marketing sono utilizzati in particolare Facebook e Instagram in modo coerente e sincronizzato tra loro e con il sito internet.



SPORT S.p.A.
 Società Sportiva Dilettantistica

Mailing list:

la mailing list è uno strumento vantaggiosissimo nell’ottica di sviluppo delle nuove attività o di eventi spot da promuovere e lanciare. Gli utenti che lasciano il loro contatto possono quindi essere sempre informati sulle iniziative e sulle promozioni in essere attraverso l’invio di un’email; uno strumento di comunicazione non invasivo ma efficace.

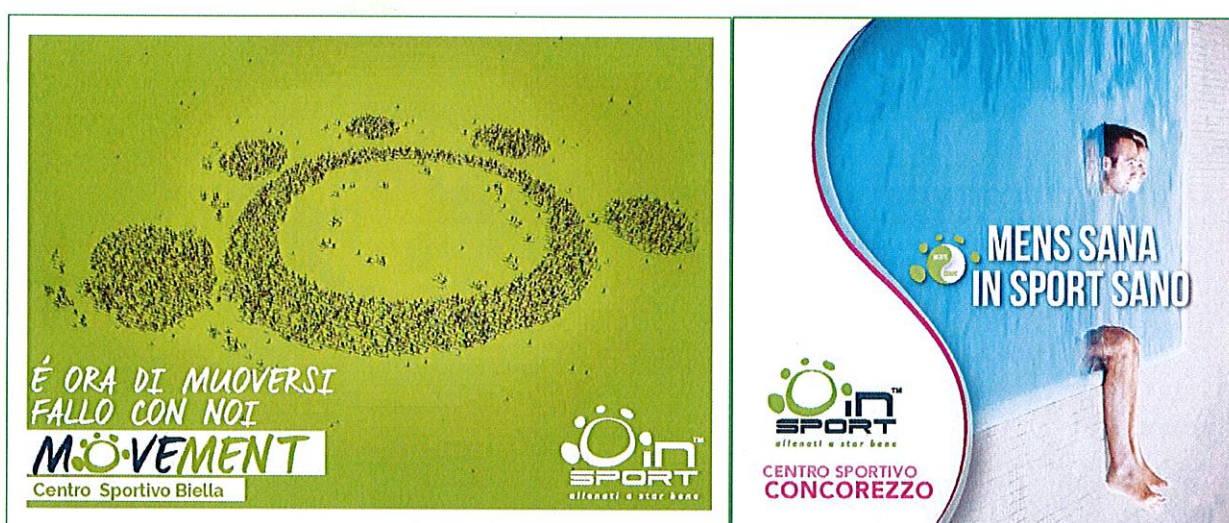
Predisposizione di cartellonistica e opuscoli informativi

I servizi e le proposte organizzate dal Centro Sportivo Natatorio saranno promossi e pubblicizzati secondo strategie di comunicazione e protocolli di lavoro standard per gli impianti sportivi gestiti da In Sport; sono quindi previste le seguenti operazioni di diffusione esterna e interna dei servizi offerti:

Brochure istituzionale & Volantini

In anticipo rispetto all’avvio della stagione sportiva è stampata e posta a disposizione del pubblico la brochure istituzionale specifica del Centro Sportivo; tale brochure raccoglie, oltre alle caratteristiche della struttura, le regole base di fruizione dei servizi e tutte le attività offerte

brevemente descritte con indicazione di giorni e orari di erogazione; il layout della brochure è ideato dal nostro studio creativo e la stampa avviene a colori, in formato A5, su carta patinata lucida; generalmente la brochure è composta di un numero di facciate compreso tra le 16 e le 24 (questo dipende direttamente dalla complessità dell'offerta del Centro) ed è riprodotta con una tiratura che varia dalle 5.000 alle 10.000 copie; la distribuzione è prevista direttamente presso le Reception del Centro, è scaricabile dal sito web www.insportsrl.it e distribuita anche attraverso altri canali (ad esempio in occasione di partecipazione a eventi o manifestazioni) o presso gli uffici che l'Amministrazione Comunale prevede per la diffusione delle informazioni al pubblico (URP, biblioteche, uffici vari).



Pieghevoli In Camp:

IN SPORT S.r.l.
Società Sportiva Dilettantistica



sono sviluppati in termini di layout grafico, sulla base del tema portante dell'edizione, declinati sulle caratteristiche del singolo centro sportivo dove si svolgono i camp, stampati e distribuiti in tiratura da 4.000 a 7.000 ogni anno; sono finalizzati alla presentazione dei centri estivi sportivi In Camp.

Biglietti d'invito personalizzati per feste ed eventi: sono consegnati all'organizzatore della festa per essere distribuiti agli invitati; i biglietti d'invito sono ideati nella grafica dallo studio creativo e sono diversi per ogni impianto.

Omaggi previsti all'iscrizione:

ogni iscrizione alle attività del Centro prevede la consegna di un omaggio (il gadget) personalizzati con il marchio In Sport; si tratta in prevalenza di materiale sportivo o d'utilità per chi frequenta il Centro (borse, zaini, asciugamani, ecc.).

Cartellonistica

La cartellonistica è un elemento essenziale ed importante per favorire il flusso degli utenti.

Lo studio del posizionamento sarà effettuato sul progetto globale e conterrà i seguenti tipi di cartelli:

- CARTELLI GENERALI DI INFORMAZIONE
- EMERGENZA
- CARTELLI INDICATORI
- CARTELLI DI RIFERIMENTO
- INFORTUNISTICA
- OLTRE AD ALTRI OBBLICATORI PER LEGGE

Predisposizione planimetrie

Le planimetrie conterranno specifiche per la destinazione di ogni singolo locale e le attrezzature contenute nello stesso. In più verranno ipotizzati percorsi, zone di lavoro, zone di utilizzo gestionale e tutto ciò possa risultare utile per l'organizzazione dell'intero Centro Sportivo.

Al fine di far conoscere il centro sportivo e la nuova gestione, InSport prevede

Campagne Pubblicitarie

- Due campagne di manifesti da 400 pezzi cad. formato 100 x 70 (settembre e dicembre) per la città di Segrate ed i comuni limitrofi in cui si evidenziano i nuovi servizi proposti ed il programma open day.
- Due campagne di distribuzione volantini da 75.000 pezzi cad. formato A5 (settembre e dicembre) per la città di Segrate ed i comuni limitrofi in cui si evidenziano i contenuti sopra esposti.
- Due campagne pubblicitarie su carta stampata, formato vario.



Rassegna stampa e redazionali:

l'ufficio stampa In Sport mantiene costanti rapporti con i giornalisti delle principali testate di carta stampata e web attraverso l'invio di comunicati stampa e redazionali per garantire che l'informazione sia capillare e costante; lo scopo principale è quello di promuovere i valori e i benefici che sono alla base dell'attività fisica e sportiva.

Pubblicità su quotidiani del territorio:

è svolta in alcuni periodi dell'anno sui giornali che sono meglio posti nella zona geografica di riferimento e spesso si accompagna ai redazionali.

Affissioni comunali:

istituzionalmente nel corso della stagione sportiva sono previsti tre momenti di affissioni comunali: il primo nel periodo precedente i rinnovi delle iscrizioni ai corsi della stagione successiva (pre-iscrizioni, indicativamente nel mese di maggio), il secondo per promuovere le iscrizioni ai centri estivi multisport (denominati In Camp, sempre nel mese di maggio) e il terzo per l'avvio delle attività sportive della nuova stagione sportiva (avvio stagione sportiva, a fine agosto); tali affissioni interessano il comune di collocazione del centro sportivo e i comuni limitrofi alla zona geografica d'appartenenza.

Affissioni speciali per eventi:

per eventi o manifestazioni d'importanza rilevante possono essere previste altre campagne di affissioni comunali ogni singolo evento è promosso. Sicuramente sono programmate per ciascun evento Movement..

NUOTO La società brianzola sul podio con Lucrezia Dalola e Tommaso Rosi Belliere **IN Sport: oro a Roma e bronzo a Rovereto**

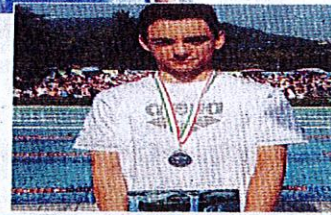
(zv) Dal nord al sud dell'Italia il team brianzolo della In Sport si mette sempre in grandissima luce. Questa volta i nuotatori di Arcore e Concorezzo hanno conquistato l'oro e il bronzo, oltre ad un buon numero di piazzamenti.

Al Foro Italicco a Roma la grande protagonista è Lucrezia Dalola. Per lei medaglia d'oro nel 200 superlifesaver della categoria Juniores, risultato impareggiato anche dall'argento nel trasporto manichino e nel percorso misto. Lucrezia sale ancora sul podio con le staffette conquistando il terzo posto nella ostacoli con Carolina Rovelli, Noemi Sabeddu e Martina Tremolada; bronzo anche nella staffetta trasporto dove le prime tre classificate migliorano il primato stabilito lo scorso inverno. Sempre nella Capitale arriva un altro trionfo per la In Sport grazie a Martina Gramagna prima nel trasporto manichino della categoria Cadette confermando il titolo invernale conquistato quest'anno. Sul podio anche altre brianzole: Elena Esposito nel 100 ostacoli Ragazze e Veronica Solè nel 50 manichino con pinne. Soddisfazioni in serie anche nel settore maschile dove sono le staffette della In Sport a brillare. Secondo posto nella 4x50 ostacoli con Bon-



SUL PODIO
A lato Lucrezia Dalola al centro medaglia d'oro agli Italiani estivi a Roma. Sotto Tommaso Rosi Belliere di bronzo a Rovereto

fanti, Nichetti, Carideo, Sala; bronzo nella 4x25 trasporto con la stessa formazione con Brambilla che prende il posto di Sala. A Rovereto nel «Trofeo delle Regioni» in gran spolvero Tommaso Rosi Belliere che gareggia nella categoria Esordienti A. Il recente vincitore di tre titoli regionali ha gareggiato con la rappresentativa della Lombardia ed è salito sul secondo gradino del podio nel 100 dorso migliorando di 5 centesimi il suo record regionale. Tommaso è poi quarto nella staffetta 4x100 stile libero, sesto nella staffetta mista.



INCONTRI CON LA CITTADINANZA

Onde promuovere i propri servizi, si svilupperà un calendario di incontri con la cittadinanza finalizzati sia alla promozione dell'attività sportiva in senso stretto, sia alla diffusione di un più generale concetto di benessere e di stile di vita sano con la presenza di testimonial del mondo sportivo, educativo e sociale.

Open Day

Onde presentare le proprie attività specifiche, si intende proporre bimestralmente una giornata a tema, con accesso gratuito o a tariffa agevolata ai contenuti specifici quali Nuoto Sincronizzato; Pallanuoto; Movement Day; Aquafitness day; Gestanti.

Festa dello Sport "Città di Segrate"

Nel periodo primaverile, in collaborazione con la Pro Loco locale e/o amministrazione comunale si intende promuovere una Festa dello Sport ospitando eventi di tema acquatico.

Trofeo di NUOTO "Città di Segrate"

Come per numerose delle realtà gestite, la Società intende attivare la promozione dell'attività sportiva agonistica cittadina mediante l'istituzione del Trofeo di Nuoto Città di Segrate, manifestazione riservata agli atleti delle categorie esordienti A e B e categorie assolute da tenersi indicativamente nei mesi di Gennaio - Febbraio, secondo quanto definito dal calendario stagionale delle gare della Federazione Italiana Nuoto.

Trofeo Syncro Segrate

Come già in altre realtà gestite su tutto il territorio lombardo, la Società intende replicare il proprio format anche a Segrate sviluppando, parallelamente all'attività di syncro, anche l'organizzazione del Trofeo Syncro Città di Segrate, da tenersi nella seconda parte della stagione sportiva.

Nuotiamo insieme!

Il saggio di primavera, che tipicamente si tiene nella penultima domenica di maggio, prevede la possibilità, da parte di tutti gli allievi della Scuola Nuoto Federale, di partecipare, suddivisi secondo parametri relativi ad età e livello di acquaticità di appartenenza, ad un'esibizione totalmente gratuita aperta al pubblico in cui vengono messi in mostra i progressi sviluppati nel corso della stagione. In questo contesto, oltre ad offrire a tutti gli allievi l'opportunità di cimentarsi con una prova *alla propria portata* viene anche consegnato a ciascuno un piccolo omaggio.



Visite mediche

In ottemperanza a quanto previsto dal DM del 24.04.2013, meglio noto come Decreto Balduzzi, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale del 20.07.2013, previa verifica di tutte le condizioni autorizzative previste mette a disposizione un servizio di medicina dedicato agli utenti. Nell'esecuzione di tale servizio ci si avvale della prestigiosa collaborazione di MedPiù, Società leader in Italia nelle partnership in ambito sportivo e natatorio in particolare, all'interno del Progetto Salute. La reception del Centro Natatorio, collegata in real time con il proprio centro medico, può infatti prenotare la visita medica nel giorno ed all'orario più comodi per il cliente, evitandogli così le tipiche lunghe attese ed anzi ottimizzando i tempi, per una visita specifica ed ancora più accurata. Nessuna attesa, scelta dell'orario e visita accurata: questi i plus del servizio.



Okeo Shop

Okeo, una delle aziende leader nella produzione e vendita di materiale tecnico per le piscine è da anni partner Insport. In caso di aggiudicazione è prevista l'installazione di un Okeo Corner con tutte le novità più interessanti da questo punto di vista.

Feste di Compleanno



Ai più piccoli viene offerta la possibilità di festeggiare il proprio compleanno in piscina. Giochi in acqua con animazione, truccabimbi e taglio della torta garantiscono una festa indimenticabile.

Happy Pool!

Durante il periodo estivo ogni venerdì viene organizzato Happy Pool, aperitivo dalle 17.00 alle 21.00 con deeJay set e animazione nelle aree verdi.



ATTIVITA' SOCIALI

In linea con i principi dettati dalla propria mission, improntata al raggiungimento del benessere e della salute psico-fisica delle persone, IN SPORT ha ideato il marchio "IN SPORT loves PEOPLE" con l'obiettivo di accompagnare tutte le iniziative sociali, benefiche e di solidarietà che il Gruppo promuove e sostiene sul territorio.

PROPOSTE AZIONI SINERGICHE A FAVORE DI EVENTI SOCIO-CULTURALI

Il Progetto **MOVEMENT** è un Programma di ampio respiro incentrato sul "movimento" inteso come lotta alla sedentarietà e strumento di salute, che IN SPORT promuove tra la popolazione attraverso eventi totalmente gratuiti incentrati sul benessere, divertimento e socializzazione per tutti, senza barriere e senza distinzioni di sesso, età, condizione fisica.

Il Progetto si sviluppa per tutta la Stagione Sportiva e vede due fasi principali (Ottobre e Aprile, indicativamente) che si svolgono presso 13 Impianti Sportivi del Gruppo IN SPORT situati in 3 Regioni (Lombardia, Piemonte e Veneto), con un bacino di 600.000 potenziali stakeholder e con il coinvolgimento delle principali Istituzioni Sportive Nazionali e Territoriali.

Bambini, giovani, adulti, famiglie e cittadini "senza limiti di età" possono prendere parte liberamente a più di 40 attività sportive e ludico-motorie semplicemente accedendo agli Impianti Sportivi nelle giornate indicate, dove vengono accolti da uno Staff di Istruttori qualificati a completa disposizione.

Le tematiche del "movimento" sono abbinate a quelle relative alla corretta alimentazione ed ai salutarissimi stili di vita attraverso la distribuzione a ciascuno dei partecipanti dell'opuscolo "MOVEMENT E SANA ALIMENTAZIONE... UN BINOMIO VINCENTE", realizzato in collaborazione con esperti di preparazione fisica e nutrizione. Presso ciascun Impianto è inoltre possibile effettuare anche una valutazione corporea e del benessere.

Gli impianti sportivi che sono stati coinvolti sono: Arcore (MB), Biella (BI), Bollate (MI), Cesano Maderno (MB), Concorezzo (MB), Cormano (MI), Crescentino (VC), Giussano (MB), Aeroporto Milano Linate (MI), Trezzano sul Naviglio (MI), Trivero (BI), Verona (VR), Vimercate (MB), Vittuone (MI).

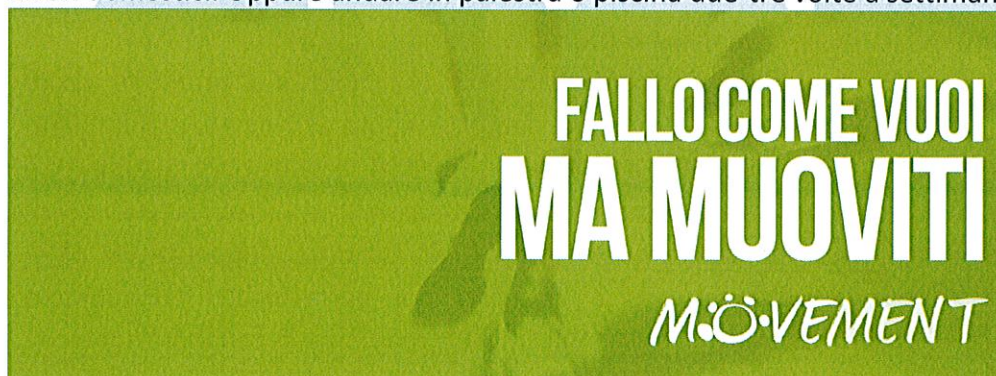
M:Ö:VEMENT®

OBIETTIVI PRIORITARI sono:

- Combattere la sedentarietà ad ogni livello trasmettendo i valori ed i benefici del movimento e gli effetti positivi che può generare il cambio del proprio stile di vita.
- Permettere a tutti di “mettersi in movimento” partecipando ad eventi gratuiti, provando quindi differenti attività e sperimentando la qualità dei servizi del Gruppo IN SPORT.
- Educare i giovani al “movimento” per creare una “Generazione Movement” che sin dalla tenera età (Scuola dell’Infanzia e Scuola Primaria) sia consapevole dei benefici dell’attività fisica e ludico motoria.
- Abbinare al movimento l’abitudine ad una corretta alimentazione, sia per i giovani che per gli adulti.
- Diffondere la consapevolezza che il movimento è l’unico fattore sicuro per il benessere, la salute e la prevenzione.

Lotta alla sedentarietà

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l’attività fisica come “qualsiasi movimento corporeo prodotto dall’apparato muscolo-scheletrico che richieda un dispendio energetico”. Per stare in forma non bisogna quindi diventare necessariamente degli sportivi professionisti: bastano semplici movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come camminare, andare in bici o fare lavori domestici. Oppure andare in palestra o piscina due-tre volte a settimana.



Movimento e Alimentazione

“Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute”. (Ippocrate)

L’attività fisica e l’alimentazione corretta sono i pilastri del benessere, per qualsiasi persona e ad ogni età. Per chi pratica regolarmente del movimento o un’attività sportiva, un regime alimentare



corretto consente di trarre il massimo vantaggio dall'esercizio fisico, sia in termini di prestazione sia di benessere psico-fisico. Il cibo, infatti, fornisce all'organismo il "carburante" necessario per svolgere tutte le funzioni vitali e le attività quotidiane; tanto migliore sarà la qualità del carburante, tanto meglio potrà funzionare il nostro corpo.



IN SPORT S.r.l.
società Sportiva Dilettantistica

PIANO GESTIONALE TECNICO-MANUTENTIVO

LA CERTIFICAZIONE ISO9001

L'azienda si è dotata del sistema di qualità, ossia di un sistema organizzativo i cui requisiti rispettino quanto richiesto dalla norma ISO 9001. I requisiti della norma si applicano a tutti i processi aziendali, dalla gestione tecnica, al commerciale-amministrativo alla gestione degli acquisti. I processi sono documentati attraverso apposita documentazione (manuali, registri, procedure, istruzioni) e tutti i risultati del "*fare qualità*" in azienda sono registrati su apposita modulistica suddivisa per settori ed aree (documenti di appoggio e registrazione della qualità). Il sistema "qualità" aziendale è suddiviso per aree e categorie di intervento, e contiene;

- Politiche per la qualità;
- Obiettivi ed organizzazione aziendale;

Esso definisce l'organizzazione, le responsabilità e i principi operativi essenziali di ogni attività rilevante ai fini della qualità, rinviando, se necessario, a procedure specifiche ed istruzioni operative o ad altri documenti interni all'azienda. Nel sistema aziendale di qualità si fa riferimento inoltre a:

- Esecuzione di ogni attività;
- Verifica della corretta applicazione delle procedure;
- Addestramento e formazione del personale.
- Analisi dei processi aziendali;
- Verifica della conformità dei processi aziendali a quanto richiesto dalla norma;
- Definizione di tutta la modulistica necessaria;
- Effettuazione delle verifiche interne per aver la certezza che quanto indicato dalle procedura/istruzioni di lavoro corrisponda alla realtà aziendale.

Ad ogni settore operativo inserito nel sistema qualità sono attribuite delle *istruzioni operative*, disposizioni scritte che specificano e /o descrivono le modalità di esecuzione di ogni attività. Il sistema prevede poi una serie di *documenti di appoggio e di registrazione* suddivisi per aree, categoria e/o manuali e registri.

REGISTRO DELLA SICUREZZA ED ANTINCENDIO

Registro redatto secondo la normativa vigente contenente controlli, verifiche ed interventi manutentivi dei sistemi, dispositivi, attrezzature ed impianti antincendio. Il registro a corollario contiene; Check list apprestamenti antincendio;

- Scheda interventi manutentivi;
- Schede controlli suddivise per gruppi (attrezzature-impianti);
- Scheda calendarizzazione interventi (piano sinottico);
- Planimetrie posizionamento attrezzature e impianti

MANUALE DI AUTOCONTROLLO DELLA PISCINA



Programma di controllo igienico sanitario, il manuale è redatto secondo norme UNI e come richiesto da normative vigenti. Il manuale contiene a corollario:

- Schede di valutazione dei rischi specifici
- Schede di verifica parametri chimico-fisici
- Schede di verifica parametri micro-batteriologici
- Schede registrazione analisi di laboratorio,
- Schede di controllo e quantità dei prodotti utilizzati
- Schede registrazione consumi,
- Schede verifica qualità pulizie-disinfezione-sanificazione
- Schede fabbisogno e piano formativo

Di seguito sarà descritto nel dettaglio tale manuale.

D.V.R. – Documento di Valutazione dei Rischi

Il documento è redatto secondo il D.Lgs. 81 /2008 ed è integrato da;.l.;

- D.V.R. gestanti, puerpere e in allattamento;
- D.V.R. stress lavoro correlato;
- Piani di attuazione;
- Piani di emergenza ed evacuazione;
- Piani di primo soccorso;
- Check-list attrezzature;
- Check-list formazione e organigramma sicurezza;
- Piani sanitari.

REGISTRO MANUTENZIONI

Il registro è formato secondo i seguenti punti fondamentali:

- Conservazione del patrimonio per l'intera vita utile;
- Garanzia della sicurezza delle persone e della tutela ambientale
- Effettuazione delle operazioni di manutenzione con il massimo rendimento qualitativo.

REPORTISTICA

In Sport utilizza una serie di Report che analizzano l'andamento della gestione, verificano la qualità del servizio, evidenziano eventuali non conformità e misurano la soddisfazione dell'utenza. Tali report, essendo in Qualità 9001:2008, rivestono un'importanza fondamentale per la gestione del Centro. Oltre ai report esistono una serie di moduli che garantiscono all'utenza la possibilità di dialogare e richiedere alla direzione del Centro ogni desiderata, tali moduli vengono espressamente citati anche nella **Carta dei Servizi** che andremo a stilare entro 60 giorni dall'inizio della gestione del Centro. I Report che utilizzeremo nella gestione dell'impianto sportivo per mere ragioni di spazio sono di seguito solo descritti ed elencati.

<i>Report</i>	<i>Obiettivi</i>	<i>Frequenza di analisi</i>
Indagini di Customer Satisfaction	Analizza i feed back dei clienti frequentanti	2 volte l'anno
Modulo segnalazioni "Standard"	Permette a chiunque di effettuare una segnalazione alla Direzione del Centro	Mensile
Modulo richiesta "variazione Corso"	Permette agli iscritti alle attività di effettuare richieste di modifica della propria iscrizione	Mensile
Modulo di richiesta di Sospensione abbonamento	Permette agli iscritti di richiedere la sospensione della propria iscrizione per motivazioni varie	Mensile
Modulo richiesta di Conversione della quota versata	Permette agli iscritti di richiedere la conversione della quota versata per una qualsiasi iscrizione ad un familiare in caso di impossibilità a partecipare alle attività	Mensile
Modulo richiesta generica	Permette agli iscritti di poter effettuare qualsiasi tipo di richiesta non prevista dai precedenti moduli	Mensile
Certificazione di frequenza attività	Prevede il rilascio di una certificazione di frequenza per gli usi previsti	Mensile
Modulo di richiesta di restituzione del Certificato Medico	Prevede la possibilità di restituire la copia originale del Certificato Medico consegnato dall'iscritto	Mensile
Modulo di assunzione responsabilità per consegna certificato medico in copia	Prevede la possibilità di consegnare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in copia e non in originale	Mensile
Modulo di conferma accettazione richiesta	È il modulo di conferma da parte della direzione di uno qualsiasi dei moduli di richiesta	Mensile
Report moduli di richiesta	Analizza i numeri di moduli di richiesta consegnati ed evasi	Mensile
% di riempimento per giorni	Analizza le iscrizioni per singola attività rispetto ai rapporti allievo/istruttore in funzione dei giorni	Mensile
% di riempimento per tipologia di corso	Come sopra, in funzione della tipologia di corsi	Mensile
% di frequenza corsi	Analizza le frequenze rispetto alle iscrizioni per ogni singolo corso	Mensile
% di frequenza Nuoto libero e guidato	Analizza le frequenze per fascia oraria; mattino, pausa pranzo, pomeriggio, sera, week end	Mensile
Tipologia di Frequenza	Analizza il numero degli iscritti mono e bisettimanali	Mensile

Tipologia di Iscritto 1	Analizza il numero degli iscritti maschi/femmine	Mensile
Tipologia di iscritto 2	Analizza le fasce di età	Mensile
Tipologia di iscritto 3	Analizza l'incidenza di un'attività rispetto alle altre	Mensile
Tipologia di Provenienza	Analizza la provenienza degli iscritti; residenti e non residenti	Mensile
Tipologia di Provenienza non residenti	Analizza la provenienza degli iscritti non residenti	Mensile
Tipologia di Abbonamento 1	Analizza il tipo di abbonamenti venduti; mensili, trimestrali, semestrali, annuali, a numero di ingressi predefinito	Mensile
Tipologia di Abbonamento 2	Analizza il numero di abbonamenti venduti	Mensile
Tipologia di Abbonamento 3	Analizza le fasce orarie di utilizzo degli abbonamenti venduti; Mattino, Pausa pranzo, Pomeriggio, Sera, Week end, Open	Mensile
Scheda contatto	Gestisce la visita del cliente nel centro. Raccolta dati	Singolo cliente [®]
Report schede contatti	Analizza il numero e i dati dei clienti che si presentano presso il Centro	Mensile

GREEN PROGRAM

In riferimento alla conduzione degli impianti di filtrazione, dosaggio e controllo dell'acqua delle piscine, dall'anno 2014, tutti gli impianti in gestione di In Sport usufruiscono di un servizio di gestione chiamato "Green Program" ed offerto da un nostro Fornitore e Partner storico così composto ed articolato:

Installazione di Centraline elettroniche serie Telepool, tra le quali TELEPOOL SAVE ENERGY, per il monitoraggio ed il controllo dei parametri chimico fisici dell'acqua di piscina; controllo dosatori di cui al comma b); controllo pompe ricircolo con funzione di risparmio energetico e garanzia parametri come previsto dal Nuovo Atto di Intesa del 16/01/2003 ed in particolare dal DGR Regione Lombardia del 17/05/2006.

Installazione di diluitori serie DDS – Dilution Dosing System - per il dosaggio di prodotti chimici disinfettanti e biocidi - come previsto dal Nuovo Atto di Intesa del 16/01/2003 ed in particolare dal DGR Regione Lombardia del 17/05/2006.

Eventuali ulteriori prodotti strettamente inerenti il Trattamento Acqua di Vasca necessari al mantenimento dei parametri chimici e fisici previsti dal Nuovo Atto di Intesa del 16/01/2003 ed in particolare dal DGR Regione Lombardia del 17/05/2006.

Analisi Chimico-Fisiche e Batteriologiche, effettuate da personale specializzato presso Laboratorio Professionale (ISO 9001), con cadenza almeno mensile, sull'acqua delle piscine, per tutto il periodo della loro apertura stagionale, ai sensi della normativa vigente.

Fermo restando la verifica in continuo dei parametri di balneabilità delle vasche in virtù delle centraline automatiche installate presso la struttura, sono previste le seguenti analisi con relativa registrazione nelle schede del Manuale di Autocontrollo.

Tipologia	Dettaglio	Descrizione	Frequenza
Acqua di vasca	Campionamento	Verifica parametri chimico-fisici	Un'ora prima dell'apertura; All'apertura e poi ogni 3 ore
Acqua di vasca	Campionamento mediante laboratorio accreditato	Verifica parametri chimico-fisici e microb.	Mensile
Acqua di immissione	Campionamento mediante laboratorio accreditato	Verifica parametri microbiologici	Bimestrale

Energy Management

In Sport si avvale di **figure altamente specializzate** sia nella **gestione degli stessi impianti** sia nel **risparmio energetico**. In particolare due figure sono sempre coinvolte nella gestione delle attività tecniche sugli impianti: un **Responsabile della Manutenzione** che coordina, imposta e verifica, sempre attraverso un portale di interfaccia web i parametri di manutenzione che gli addetti in campo devono tenere come standard di gestione ed un **Energy Manager ed EGE certificato** (Esperto in Gestione dell'Energia certificato ai sensi della norma UNI CEI 11339) che attraverso un portale di interfaccia effettua il monitoraggio dei consumi energetici di tutti i centri in gestione del Proponente e si interfaccia quotidianamente con i manutentori in campo per le eventuali anomalie riscontrate. Oltre ad essi vi sono delle figure di direzione tecnica che coordinano le attività manutentive giornaliere dei manutentori del centro natatorio.