



Frente Marfunchal

GESTÃO E EXPLORAÇÃO DE ESPAÇOS PÚBLICOS
E DE ESTACIONAMENTOS PÚBLICOS URBANOS DO FUNCHAL, E.M.



ANM

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

REGULAMENTO DO EVENTO

“A MAIOR AULA DO MUNDO DE NATAÇÃO”

Frente MarFunchal

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA

Funchal, 20 de Junho de 2019

COMPLEXO BALNEAR DO LIDO

Época Desportiva 2018/2019

A MAIOR AULA DO MUNDO DE NATAÇÃO

Frente MarFunchal



1. OBJETIVOS

A World Largest Swimming Lesson (WLSL) foi criada com o objetivo de alertar o público em geral para a importância das aulas de natação e das medidas de segurança para crianças na água como forma de prevenir o afogamento. Para que se tenha noção, os afogamentos são a segunda maior causa de morte acidental entre crianças de 1 a 14 anos.

Com o objetivo de promover a prevenção do afogamento, a Frente MarFunchal decidiu unir-se a essa causa e alertar para a importância da prevenção em meio aquático e, conseqüentemente, para a importância e benefícios das aulas de natação. **Esta é a primeira vez que a Madeira participa neste evento, sendo a única cidade portuguesa a participar neste ano de 2019.** É um evento que ocorre em simultâneo em mais de 26 países e contamos colaboração dos clubes para que possa vir a ser um sucesso.

A primeira edição do evento aconteceu em 2010, e alcançou o recorde de maior aula de natação simultânea, homologada pelo *Guinness World Records*, com 3.971 participantes de cinco países. Atualmente este evento conta com mais de 20 mil pessoas a participar em simultâneo.



Associação de Nataçao da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal
+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto

2. PARTICIPAÇÃO

2.1. Podem participar nadadores inscritos no projeto “Portugal a Nadar” na época 2018/2019, com idades compreendidas entre os **[5 e os 9 ANOS]** e alguns nadadores federados Cadetes C que se integram no programa da aula.

2.2. As atividades serão organizadas por clube, ficando cada um dos treinadores responsável pelos seus nadadores. Porém, não devem ser aceites inscrições para crianças que ainda não dominam a respiração aquática associada à propulsão;

2.3. A aula tem a duração de 30 minutos e será orientada pelo professor / treinador de cada clube, de acordo com estrutura em anexo, sob a coordenação da Prof^ª. Marília Andrade. Esta é uma aula pré-estruturada fornecida pela organização do WLSL pois pretende-se que os conteúdos a abordar sejam os mesmos em todos os países participantes.

3. INSCRIÇÕES

3.1. As inscrições têm de dar entrada na Frente MarFunchal até ao próximo dia de **18 DE JUNHO**, terça-feira, 18h00, com o conhecimento da Associação de Natação da Madeira;

3.2. As inscrições são efetuadas através de ficha própria (anexo), enviadas para: <mariliaandrade@frentemarfunchal.com> e <geral@frentemarfunchal.pt> com o conhecimento da ANM em <vitorpereira@anatacaodamadeira.pt>;

3.3. As crianças inscritas e professores / treinadores têm acesso gratuito à praia. Os pais e acompanhantes que queiram assistir à aula e usufruir das instalações pagam o valor de entrada de **0,85€** (valor especial para grupos). No entanto, os clubes devem fazer inscrições para os acompanhantes de maneira a solicitar o número de bilhetes necessário com antecedência. O responsável de cada clube poderá depois efetuar o pagamento e levantamento das respetivas entradas no próprio dia na bilheteira;

3.4. Para esclarecimento de dúvidas os clubes podem contactar a Prof^ª. Marília Andrade através do contacto móvel <918767282>.



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal
+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto

4. DESFILE DOS CLUBES PARTICIPANTES

4.1. A abertura da aula ou das atividades é feita através de um desfile de todos os clubes participantes ordenados por ordem alfabética, cada qual com a sua placa identificadora disponibilizada pela Associação de Natação da Madeira. É finalizada com declaração de boas vindas e respetiva abertura da maior aula do mundo;

4.2. Os treinadores e professores deverão acompanhar a sua equipa no desfile.

5. PROGRAMA GERAL DA ATIVIDADE (EM CIRCUITO)

HORÁRIO	ATIVIDADES / TAREFAS	ORGANIZAÇÃO	OBSERVAÇÕES
09h30	RECEÇÃO dos participantes junto à entrada da bilheteira	Entrada e muda de roupa. - Preparação para o Desfile.	- Professor de cada clube. Voluntários podem ajudar a orientar.
10h00	BRIEFING com os Treinadores no Centro Azul	Serão dadas as informações mais relevantes acerca da aula que irá ocorrer e esclarecimento de dúvidas.	Treinadores e organização da ANM e FMF.
10h20	DESFILE DE NADADORES + DECLARAÇÃO DE ABERTURA	Voluntários da ANM prepararam a ordem do desfile.	Colocar música e dar as boas vindas pelo administrador da FMF e representante da CMF.
10h30 - 11h00	INÍCIO DA AULA (<u>programa específico</u> de atividade, página 4)	Cada clube deve colocar os seus alunos no muro da piscina, sentados, no local correspondente a cada clube. A professora Marília Andrade irá dar algumas informações pertinentes acerca da prevenção do afogamento e irá dar indicação para o início da aula, bem como irá assinalar as mudanças de exercícios.	
11h00	FINAL DA AULA	Será dada indicação para finalizar a aula e serão feitos os agradecimentos às entidades parceiras e patrocinadoras.	
11h00 - 11h30	BRINCADEIRA LIVRE	À vontade pela piscina (atividade para gerir o movimento de crianças nos balneários).	
12h00	LANCHE CONVÍVIO com todos os participantes no piso superior do complexo.	Com musica ambiente.	



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal
+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto

6. PROGRAMA ESPECÍFICO DA ATIVIDADE

- DEFINIDA PELA ORGANIZAÇÃO DO WLSL.

INICÍO - Introdução da aula, apresentação dos instrutores e objetivos.

INTRODUÇÃO (2 minutos)

– Revisão Geral da consciencialização para a segurança aquática e *skills* de natação:

1. Regras;
2. Cuidados com o sol;
3. Pedidos de ajuda;
4. Como prestar assistência a alguém em perigo.

CUIDADOS A TER NA ENTRADA NA PISCINA (5 minutos)

1. Alertar que devem sempre pedir permissão para entrar na água;
2. Identificar as zonas de entrada e saída da piscina;
3. Identificar as profundidades da piscina;
4. Perigos inerentes as águas com profundidade.

SUBMERSÃO E RESPIRAÇÃO (10 minutos)

1. Submersão da face ou todo o corpo;
2. Transições para a posição de costas (dorsal) para respirar;
3. Transitar da posição vertical para a posição de costas (recuperação);
4. Rodar da posição ventral para dorsal e assim sucessivamente;
5. Exercícios de flutuação;
6. Imergir e procurar locais de saída;
7. Identificar a sua localização e apanhar objetos do fundo da piscina.

EXERCÍCIOS BÁSICOS DE LOCOMOÇÃO E HABILIDADES DE NATAÇÃO (20 minutos)

1. Deslizar em posição frontal;
2. Batimentos de pernas junto á parede ou com prancha com respiração lateral;
3. Com prancha ou na parede, rotação alternada dos braços com respiração lateral;
4. Nado de crol.

CONCLUSÃO DA AULA



Associação de Natação da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal
+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330



Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Juventude e Desporto

7. MAPA DE DISTRIBUIÇÃO DAS AULAS



Legenda:

1. Zona de colocação das toalhas
2. Distribuição dos espaços na piscina
3. Zona do lanche/convívio



Associação de Nataçao da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012
 Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal
 +351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330



Secretaria Regional
 de Educaçao
 Direção Regional de Juventude e Desporto

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA A MAIOR AULA DE NATAÇÃO DO MUNDO (ANEXO)

FRENTE MARFUNCHAL	NOME DO EVENTO	DATA DO EVENTO	RESPONSÁVEL
	Maior Aula de Natação do Mundo	20 Junho 2019	...
NOME DO CLUBE →	...		

	NOME COMPLETO (ordenar por idade, ordem crescente)	IDADE	OBSERVAÇÃO
1.	Exemplo: NOME COMPLETO! Ou nome igual ao Ficheiro P. NADAR!	5, 6?	ex. Portugal a Nadar?
2.	- Inscrições com informações incompletas não serão admitidas!	7?	ex. Federado?
3.	- Ordenar do nadador mais novo para o nadador mais velho!	8?	Nº de Licença?
4.	- Alguma condição especial, deficiência?	9?	
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			

Nº de bilhetes para acompanhantes, (0.85€ por pessoa):	Valor a pagar*
...	"Y" x "X" = ...

*O responsável de cada clube poderá depois efetuar o pagamento e levantamento das respetivas entradas no próprio dia na bilheteira. Os nadadores e o treinador responsável não pagam.

NOTA: Cada professor responsabiliza-se por orientar a aula de 30 minutos dos seus nadadores com a supervisão da coordenadora do evento, Prof^a Marília Andrade.

NOME DO(S) TREINADOR(ES) QUE ACOMPANHA(M) OS NADADORES	CONTACTO (TELEMÓVEL)
1.	

Data de envio da inscrição (a preencher pelo Clube): ___/___/___

ASS. RESPONSÁVEL:

Data da receção da inscrição (e preencher pela ANM): ___/___/___



Associação de Nataçao da Madeira

Instituição de Utilidade Pública – Resolução n.º 424/2012, de 12 de Junho de 2012
Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal - Beco dos Álamos – Santo António 9050-021 Funchal
+351 291 759 833 +351 291 745 384 +351 913 224 100 +351 912 898 330