

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS PISCINA MUNICIPAL “LAS FRANCESAS”

### Objetivos Generales

1. **Accesibilidad:** Promover la actividad física en todos los sectores de la población, con énfasis en colectivos más desfavorecidos
2. **Variedad:** Ofrecer un programa amplio, dinámico y sensible a las necesidades actuales y emergentes.
3. **Conciencia:** Extender el conocimiento sobre los beneficios físicos, psíquicos y sociales de la actividad física.
4. **Participación:** Transformar las instalaciones en espacios de encuentro que fomenten las relaciones interpersonales y sociales.
5. **Calidad:** Gestionar eficazmente los recursos para garantizar la rentabilidad social y económica.

### Actividades de Piscina

Las actividades en piscina incluirán los siguientes cursos de 1 o 2 días/semana:

- Matronatación. Bebés de 6 meses a 3 años con tutor.
- Benjamines. Desde los 3 años sin tutor

*\*Estos dos cursos anteriores se desarrollarán en el vaso de iniciación con ratios reducidas. Su duración será de 30min. Sus tarifas están vinculadas al resto de los cursos de 1 o 2 días/semana con la anterior justificación.*

- Natación infantil. Desde los 5 años hasta los 16 años.
- Natación adultos. A partir de 16 años.
- Actividades dirigidas en piscina. \*Ver oferta de actividades

*\*Duración 45' con ratios a partir de 6 usuarios y adaptados a cada nivel.*

- Niveles adaptados organizados en diferentes grupos a la capacidad de los alumnos.
- Diversos objetivos: Adaptación al medio, Mejora cardiovascular, Tonificación, técnica de nado, entre otros.
- Diseño de programación didáctica considerando los objetivos de cada nivel.

### Actividades de Sala

El programa de actividades dirigidas en las diferentes salas existentes incluye opciones de cursos de 1 o 2 días/semana con duración de 50' y cursos express de 30'. Estas actividades combinarán diferentes técnicas de entrenamiento, adaptadas a:

- Quema de calorías.
- Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria.
- Tonificación muscular.
- Incremento de los patrones generales de salud

## NORMATIVA DE LAS ACTIVIDADES

### 1. Inscripciones:

- Las inscripciones deben realizarse en la recepción de la piscina.
- El pago del cuatrimestre debe hacerse por adelantado para reservar plaza.
- Los usuarios podrán continuar en el mismo grupo abonando el siguiente cuatrimestre la semana anterior al inicio.

### 2. Control de Asistencia:

- Los monitores llevarán un control de asistencia.
- Faltas continuadas durante 1 mes implicarán la baja de la plaza sin derecho a devolución, salvo justificación por enfermedad o situaciones excepcionales a valorar por la dirección y Concejalía.

### 3. Acceso a Instalaciones:

- Los inscritos podrán acceder por los tornos 10 minutos antes del inicio y salir 15 minutos después de finalizar la actividad.

### 4. Normas de Vestimenta:

- **Piscina:** Bañador deportivo, gorro, gafas, toalla y chanclas.
- **Sala:** Ropa deportiva, calzado exclusivo para la sala y toalla.

### 5. Higiene y Seguridad de la Salud:

- Los usuarios deben respetar los horarios y el material de las actividades.
- Mantener las instalaciones limpias y en buen estado.
- Cada usuario debe ser responsable de haber realizado un reconocimiento médico para la práctica deportiva, siendo recomendable en todas las edades y a partir de 40 años se firmará que es apto para la actividad del curso al que se inscribe.
- En usuarios con algún grado de discapacidad tanto física como psíquica, es obligatorio informar en el momento de realizar la preinscripción a una actividad para garantizar una buena atención y organización en la misma.

### 6. Cancelaciones y Cambios:

- No se admitirán devoluciones por cancelaciones de inscripciones.
- La organización se reserva el derecho de modificar horarios o grupos si fuese necesario, así como al cambio de grupos por niveles.

*Esta normativa es específica al servicio de las actividades. Todos los usuarios inscritos en una actividad se consideran usuarios de la instalación y por tanto deben cumplir también La Normativa Municipal establecida por el uso de las instalaciones.*