

# Normativa

## de funcionament

# Gent Activa

Curs 21-22

*Fent esport, fem salut!*

c/ Del Noc, s/n 17820 Banyoles

consellesportiu@ceplaestany.cat  
www.ceplaestany.cat



**CONSELLESPORTIU**  
PLA DE L'ESTANY

## ÍNDEX

1	DESCRIPCIÓ .....	3
2	OBJECTIUS .....	3
3	DESTINATARIS .....	3
4	ESPAIS .....	3
5	HORARIS I CALENDARI .....	4
6	INSCRIPCIONS .....	5
7	RATIOS I LLISTA D'ESPERA .....	5
8	PREUS I FORMA DE PAGAMENT .....	5
9	BAIXA DE L'ACTIVITAT .....	6
10	COMUNICAT DE FALTA D'ASSISTÈNCIA .....	7
11	REGLAMENT DE RÈGIM INTERN .....	7
12	MESURES DE SEGURETAT I HIGIENE .....	8

## 1 DESCRIPCIÓ

Gent Activa és un projecte de promoció de la salut i l'activitat física per adults a Banyoles. El principal objectiu és contribuir a la millora de la **salut**, entenent-la com un estat complet de **benestar físic, mental i social**.

La promoció de la salut s'entén com un procés que permet enfortir les habilitats i capacitats de les persones per emprendre una acció i la capacitat dels grups o les comunitats per actuar col·lectivament. El programa té com a finalitat el desenvolupament d'estratègies per a fer més saludables els estils de vida de les persones, i en conseqüència millorar la seva qualitat de vida.

Activitats que es proposen:

- **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT:** Exercicis orientats a la millora de la condició física general mitjançant exercicis de mobilitat articular, de coordinació i treball de força moderada.
- **IOGA:** Pràctiques de les diferents postures corporals del ioga anomenades "assanes" que aporten flexibilitat, i tonifiquen la musculatura, juntament amb exercicis de respiració específics per la pràctica del ioga "pranayama", que milloren el benestar mental, físic i emocional.
- **RELAXACIÓ:** Exercicis de control mental i d'auto observació amb pràctiques de respiració i visualització creativa.
- **AIGUAGIM:** Exercicis cardiovasculars i de tonificació en el medi aquàtic, al ritme de la música i amb diferents materials d'entrenament.

En totes les activitats es treballarà amb grup però es faran adaptacions individuals a les necessitats de cada persona independentment de la seva condició física i de les seves capacitats.

## 2 OBJECTIUS

- Promocionar la pràctica d'activitat física per adults orientada al benestar i la salut emocional, personal i motriu de les persones.
- Fomentar hàbits saludables en un context esportiu
- Facilitar un envelliment bio-psicoafectiu saludable
- Valorar el propi cos i potenciar l'apoderament dels usuaris/es
- Interrelacionar els i les participants a l'activitat amb altres grups que es dinamitzen a la comarca.

## 3 DESTINATARIS

Els destinataris del projecte són adults i Gent Gran de Banyoles.

## 4 ESPAIS

Les activitats es duran a terme en diferents instal·lacions de Banyoles:

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| - Gimnàstica de Manteniment | Pavelló de la Draga                    |
| - Ioga                      | Pavelló de la Farga "sala d'expressió" |
| - Relaxació                 | Casal Cívic de Banyoles                |
| - Aiguagim                  | Club Natació Banyoles                  |

## 5 HORARIS I CALENDARI

ACTIVITAT	HORARI	DIA	ESPAI
GIM MANTENIMENT	09:00 a 10.00	DILLUNS	PAVELLÓ DRAGA
GIM MANTENIMENT	10:00 a 11.00		PAVELLÓ DRAGA
GIM MANTENIMENT	09:00 a 10.00	DIMARTS	PAVELLÓ DRAGA
IOGA	16.00 a 16.50	DIMECRES	PAVELLÓ FARGA
GIM MANTENIMENT	09:00 a 10.00	DIJOUS	PAVELLÓ DRAGA
RELAXACIÓ	09:15 a 10:15		CASAL CÍVIC
GIM MANTENIMENT	09:00 a 10:00	DIVENDRES	PAVELLÓ DRAGA
IOGA	10:30 a 10:30		PAVELLÓ FARGA
AIGUAGIM	10:00 a 10:45	DIMARTS	CLUB NATACIÓ BANYOLES
	12:00 a 12:45	DIMARTS	
	11:15 a 12:00	DIJOUS	
	10:00 a 10:45	DIVENDRES	
	10:45 a 11:45		

### SETEMBRE

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### OCTUBRE

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### NOVEMBRE

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### DESEMBRE

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### GENER

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

### FEBRER

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

### MARÇ

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### ABRIL

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### MAIG

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### JUNY

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### JULIOL

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### AGOST

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Festivitats
  Vacances escolars
  Lliure disposició
  Dies d'activitat

## 6 INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran online a través de la pàgina web del Consell Esportiu:  
<https://www.ceplaestany.cat/Inscripcions.aspx>

El primer dia de l'activitat, s'entregarà :

- **Declaració responsable** respecte a l'exempció de simptomatologia Covid-19 i **documentació SEPA** "documentació amb la informació bancària" per formalitzar la inscripció.

Per poder tramitar la inscripció, cal estar al corrent de pagament d'altres activitats del Consell Esportiu en les que s'hagi participat.

## 7 RATIOS I LLISTA D'ESPERA

- En funció de l'activitat s'ha establert una ràtio màxima:
  - Gimnàstica de manteniment 20 Persones/grup
  - Aiguagim 20 Persones/grup
  - Relaxació 15 Persones/grup
  - Ioga 12 Persones /grup
- En cas de quedar-se sense plaça es posarà a la persona en la llista d'espera del grup que desitgi i en cas de baixa d'algun/a inscrit/a durant el desenvolupament de l'activitat, seguirem la llista d'espera per omplir la vacant. En cas que la primera persona de la llista i del grup no pugui incorporar-se immediatament per una causa justificada, es donarà com a màxim un mes de marge perquè comenci l'activitat, en cas contrari, s'avisarà a la segona persona de la llista d'espera del grup i així successivament, fins ocupar la vacant lliure.
- No es contempla la inscripció a dies puntuals.

### Excepcions:

En cas d'haver-hi alguna **baixa puntual justificada de més d'un mes**, es trucarà a les persones de la llista d'espera, perquè puguin ocupar la plaça de la persona de baixa temporal i se'ls informarà que no serà una plaça definitiva, sinó que cobrirà la plaça temporalment, mentre la persona inscrita romangui de baixa.

## 8 PREUS I FORMA DE PAGAMENT

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Inscripció anual 45,00€ tot el curs  
Inscripció parcial 30,00€ a partir de 1 de gener  
15,00€ a partir de 1 d'abril

Es farà un cobrament a l'inici de l'activitat un cop realitzada la inscripció per mitjà de rebut domiciliat.

## IOGA

Inscripció anual	45,00€ tot el curs
Inscripció parcial	30,00€ a partir de 1 de gener
	15,00€ a partir de 1 d'abril

Es farà un cobrament a l'inici de l'activitat un cop realitzada la inscripció per mitjà de rebut domiciliat.

## RELAXACIÓ

Inscripció anual	60,00€ tot el curs
------------------	--------------------

Es donarà la opció de pagar en una sola quota per mitjà de rebut domiciliat a l'inici de l'activitat o en tres quotes trimestrals 3 de 20,00€. A dia 1 d'octubre de 2021, 1 de febrer de 2022 i 1 de maig de 2022

## 9 BAIXA DE L'ACTIVITAT

S'entén per baixa de l'activitat quan s'informa al Consell Esportiu que l'usuari/a, deixa de venir a l'activitat, o es detecta que algun/a usuari/a no assisteix a l'activitat durant 3 sessions consecutives sense avís previ. En aquest cas es trucarà a l'usuari per confirmar de quin tipus de baixa es tracta.

Tipus de baixa:

- **Baixa voluntària:** S'entén quan el propi participant, després d'haver tramitat la inscripció i abans d'iniciar l'activitat, presenta la baixa per decisió pròpia. En aquests casos, es retornarà el 100% de l'import. En cas de ser baixa voluntària a meitat d'activitat, el participant ho comunicarà al Consell Esportiu, i aquest deixarà de cobrar-li la quota a partir del mes següent a la comunicació.
- **Baixa per malaltia:** Quan un participant no pot assistir a l'activitat per malaltia o accident. En aquest cas no es cobrarà l'import corresponent al temps d'activitat que no pugui assistir a l'activitat sempre que es presenti un certificat mèdic a les oficines del Consell Esportiu i fins a un **màxim de 2 mesos de durada**. En cas de superar els 2 mesos es considerarà baixa de l'activitat. Durant aquest període s'oferirà a una persona amb llista d'espera ocupar la seva plaça "provisionalment" fins que la persona de baixa es pugui reincorporar a l'activitat.
- **Baixa temporal per assumptes personals:** Es permeten baixes com a **màxim 1 mes de duració**, amb un **màxim de 2 baixes per curs i usuari**, sempre i quan es comuniqui 7 dies hàbils abans del següent cobrament a través del telèfon 972581344 o a través de correu electrònic a: [consellesportiu@ceplaestany.cat](mailto:consellesportiu@ceplaestany.cat). En aquests casos no es cobrarà el mes que l'usuari comuniqui la seva baixa temporal. També s'oferirà la plaça d'aquest període als i a les usuaris/es en llista d'espera de manera temporal.
- **Baixa en cas de COVID-19:** En cas que la persona inscrita a l'activitat mostri simptomatologia de COVID-19 i no pugui participar a l'activitat, o bé, seguint la traçabilitat d'un cas simptomàtic i les indicacions del Departament de Salut obligeu al participant a quedar-se a casa, es descomptarà el 60% de l'import

dels dies no gaudits de l'activitat a la següent quota. Si la malaltia s'allarga més de 2 mesos, tractaríem el cas com a baixa per malaltia.

## 10 COMUNICAT DE FALTA D'ASSISTÈNCIA

- Diàriament, el/la monitor/a responsable del grup farà un control d'assistència, entregarà als i a les usuaris/es un full on hauran de marcar una creu sota la seva supervisió.
- Quan un/a participant no pot assistir o ha d'abandonar abans l'activitat, el o la participant ho comunicarà al/a la dinamitzador/a de l'activitat amb la màxima antelació possible.
- Mensualment el/la dinamitzador/a de l'activitat, entregarà la llista d'assistència al coordinador de l'activitat perquè aquest pugui fer-ne el seguiment.

## 11 REGLAMENT DE RÈGIM INTERN

El reglament de règim intern és un document **normatiu-organitzatiu** que permet ordenar la pràctica de les activitats desenvolupades des del Consell Esportiu del Pla de l'Estany per garantir el bon funcionament de les activitats.

Existeixen diferents tipus de faltes o infraccions, segons el grau de gravetat d'aquestes poden arribar a comportar l'expulsió dels participants:

### 1. Faltes lleus (la reiteració d'alguna d'aquestes faltes, comportarà una falta greu)

- Molestar a altres participants durant l'activitat o en el temps previ o posterior a l'activitat.
- No fer cas a les normatives de les instal·lacions.
- Altres tipus d'infraccions que el monitor de l'activitat consideri en consens amb el coordinador del Consell Esportiu.

### 2. Faltes greus (en cas que un/a usuari/a comuti dues faltes greus aquest o aquesta s'expulsarà de l'activitat)

- Barallar-se amb algun/a company/a d'activitat.
- Posar en perill la pròpia integritat física o la dels altres.
- Faltar el respecte al/a la dinamitzador/a o a algun/a tècnic/a
- Insultar o faltar el respecte directa o indirectament a un/a company/a de forma reiterada.
- Altres tipus d'infraccions que el monitor de l'activitat consideri en consens amb el coordinador del Consell Esportiu.

### 3. Faltes molt greus (Impliquen expulsió directa de l'activitat)

- Agressió física intencionada a un/a participant, dinamitzador/a de l'activitat
- Robar algun element d'altres participants o dels/de les propis/es tècnics/ques.
- Fer malbé part de les instal·lacions de forma intencionada i deliberada.
- Altres tipus d'infraccions que consideri el coordinador de l'activitat en consens amb el director del Consell Esportiu.

## 12 MESURES DE SEGURETAT I HIGIENE

En relació a la situació actual del COVID-19 us fem un breu resum de les pautes que haurem de complir entre tots/es pel bon desenvolupament de les activitats:

### 1. Requisits sanitaris per participar a les activitats del programa:

- Absència de malaltia i de simptomatologia compatible amb la COVID-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar, diarrea...) o amb qualsevol altre quadre infecciós.
- Haver firmat la declaració de responsable abans d'incorporar-se a l'activitat.
- No ser convivents o contacte estret d'una persona positiva confirmada o amb simptomatologia compatible en els 10 dies anteriors.
- Els/Les usuaris/es amb patologies prèvies de base, caldran ser valorats pels serveis mèdics de manera individual donat que són població de major risc enfront a la COVID-19.

\* Per reincorporar-se de nou a l'activitat, el participant ha d'estar asimptomàtic durant 48 hores en el cas de simptomatologia no Covid-19 i 10 dies quan es tracti de simptomatologia compartida.

El Consell Esportiu del Pla de l'Estany s'informa diàriament de les mesures vigents en matèria de sanitat. Durant el desenvolupament de l'activitat, aquestes es poden veure modificades, en aquest cas, s'informarà als/a les participants dels canvis que s'hagin d'aplicar en cada moment.

Pel fet d'inscriure's a l'activitat la persona inscrita accepta aquesta normativa.

El Consell Esportiu del Pla de l'Estany es reserva el dret de prendre les mesures que consideri oportunes per garantir el correcte desenvolupament de l'activitat.