

# Normativa

## de funcionament

# Aiguagim 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	UBICACIÓ .....	3
5	TEMPORITZACIÓ I CALENDARI.....	3
6	INSCRIPCIONS .....	4
7	RATIOS I LLISTA D'ESPERA .....	5
8	PREUS I FORMA DE PAGAMENT .....	5
9	BAIXA DE L'ACTIVITAT .....	5
10	COMUNICAT DE FALTA D'ASSISTÈNCIA.....	6
11	REGLAMENT DE RÈGIM INTERN .....	6
12	MESURES DE SEGURETAT I HIGIENE.....	7

## 1 DESCRIPCIÓ

L'activitat d'aiguagim combina exercicis cardiovasculars i de tonificació en el medi aquàtic, al ritme de la música i amb diferents materials d'entrenament.

Beneficis de l'activitat:

- Millora de la coordinació, la capacitat cardiovascular i el to muscular.
- Augmenta la consciència corporal i emocional
- Afavoreix l'augment de la xarxa social de la persona

Aquesta activitat està emmarcada dins el programa Gent Activa, una proposta de promoció de l'activitat física i l'esport per adults.

## 2 OBJECTIUS

- Fomentar hàbits saludables en un context esportiu i millorar la salut i el benestar de les persones.
- Oferir una proposta esportiva en el medi aquàtic a adults i gent gran de la Comarca del Pla de l'Estany
- Interrelacionar els i les participants de l'activitat amb els d'altres activitats que es realitzen a la comarca.

## 3 DESTINATARIS

L'activitat aiguagim està adreçada a adults i gent gran de la Comarca del Pla de l'Estany

## 4 UBICACIÓ

Aquesta activitat es durà a terme al **Club Natació Banyoles**. S'utilitzarà la instal·lació de la piscina exterior coberta. El Club Natació Banyoles és el responsable de la normativa d'utilització de les seves instal·lacions, que caldrà complir en tot moment.

## 5 TEMPORITZACIÓ I CALENDARI

S'ofereixen 5 grups d'activitat de màxim 20 persones per grup.

Grups i horaris:

HORARI AIGUAGIM CURS 21-22		
Grup 1	DIMARTS	10:00 a 10:45
Grup 2	DIMARTS	12:00 a 12:45
Grup 3	DIJOUS	11:15 a 12:00
Grup 4	DIVENDRES	10:00 a 10:45
Grup 5	DIVENDRES	10:45 a 11:30

Calendari de l'activitat:

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

  

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

  

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

  

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

■ Festivitats   
 ■ Vacances escolars   
 ■ Lliure disposició   
 ■ Dies d'activitat

## 6 INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran de manera telefònica els **dies 9 i 10 de setembre de 09.00 a 14.00h** a través dels telèfons: **972581344 i 671241005**.

El primer dia de l'activitat, s'entregaran dos documents a retornar degudament omplerts:

- **Declaració responsable** respecte a l'exempció de simptomatologia Covid-19

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

- La ràtio màxima de participants és de **20 usuaris/es per grup**.
- Un/a mateix/a usuari/a es podrà apuntar a un màxim de **dues sessions setmanals**.
- En cas de quedar-se sense plaça durant el període d'inscripcions, 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.
- Quan un/a participant que estigui apuntat un dia vulgui fer una ampliació a dos dies la setmana o hi hagi una nova inscripció fora del període d'inscripcions, en cas que el grup escollit estigui ple, se li oferirà estar a la llista d'espera del grup d'activitat, o se li oferirà un altre dia disponible.
- 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

El nombre de quotes anuals serà de 10,5 mesos (meitat de setembre a juliol).

PREU AL MES (per persona i grup)	PREU MIG MES (per persona i grup)
22,50 €	11,25 €

\*El Consell Esportiu cobrarà per mitjà de rebut domiciliat el dia 1 de cada mes la quota corresponent al mateix mes segons si hi va **un dia a la setmana 22,5€**, o **dos dies la setmana 45€** exceptuant el mes de setembre que es cobrarà la meitat d'aquest import.

## 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 obliguin 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 o empleat/da del Club Natació o del Consell Esportiu.
- 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 o personal del Club Natació o del Consell Esportiu.
- 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 l'activitat d'aiguagim:**

- 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.

## 2. Normatives específiques del Club Natació Banyoles:

- El punt d'accés a les instal·lacions serà per l'entrada principal del Club Natació Banyoles.
- El carnet proporcionat a les usuàries i als usuaris no socis, només serà efectiu per entrar a les instal·lacions 15 minuts abans de l'activitat i fins a 30 min després d'aquesta.
- En tots els espais comuns cal portar la mascareta ben posada fins que comenci l'activitat.
- L'entrada a la piscina serà per les portes d'emergència dels laterals de la coberta de la piscina.
- Els vestidors només es podran utilitzar per tornar a vestir-se i es donaran 15 minuts per fer-ho.
- Caldrà dur el banyador posat de casa. Es podran treure la roba a la "platja" de la piscina i hauran de deixar la bossa als armaris indicats pels monitors/es. Un cop acabada l'activitat, es podran utilitzar les dutxes de la mateixa per esbandir-se el clor, però no les dels vestidors.
- No es podran utilitzar els assecadors de cabell en cap cas com a mesura preventiva.
- La sortida de la piscina s'efectuarà per les portes dels vestidors.
- Totes aquestes mesures es prenen per evitar contagis i per poder netejar l'entrada i la sortida de la piscina cada vegada que un grup entra o surt.

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.