

Normativa de funcionament

Activitat Física i Salut

Per adults i gent gran

Curs 23-24

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

1 DESCRIPCIÓ

Activitat Física i salut compren una sèrie d'activitats que es coordinen i dinamitzen des de Consell Esportiu, aquestes, pretenen impulsar la promoció de la **salut** i l'activitat física a la ciutadania del Pla de l'Estany, contribuint així a la seva millora, entenent la salut com un estat complet de **benestar físic, mental i social**. Les diferents activitats, entenen la promoció de la salut 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 i tenen com a objectiu, el desenvolupament d'estratègies per a fer més saludables els estils de vida de les persones i en conseqüència millorar-ne la seva qualitat de vida.

Les Activitats dirigides del Programa, són activitats que es dinamitzen o coordinen des del Consell Esportiu o amb la col·laboració d'altres organismes i estan obertes a totes les persones, independentment de la seva edat i condició física i s'adaptaran a les necessitats particulars de totes les persones participants.

Activitat Física i Salut compren una sèrie de propostes. Aquestes son:

- **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT:** Amb aquesta activitat milloraràs la condició física i treballaràs les capacitats bàsiques, per així tenir un estil de vida actiu i saludable. Les diferents dinàmiques, jocs i exercicis interactius, fomenten la socialització i tenen un impacte en el benestar mental i emocional de les persones participants.
Les sessions estaran adaptades a les necessitats dels grups i de les persones.
- **IOGA:** Les sessions es basen en postures o "Asanes" del Hatha loga, totes elles adaptades a les capacitats de cada participant, també es realitzen exercicis de respiració "Pranayama" i de relaxació. Tota la sessió està dirigida a afavorir un equilibri entre el cos, la ment i les emocions.
- **RELAXACIÓ:** Durant les sessions, practicaràs tècniques de relaxació, meditació i control de l'estrès, com ara; relaxacions guiades, visualitzacions, meditacions, tècniques respiratòries i exercicis de relaxació que t'ajudaran a alliberar les tensions i a gaudir del moment present. Aquesta activitat pretén augmentar la sensació de benestar i estat d'ànim de les persones usuàries.
- **AIGUAGIM:** Les sessions combinen exercicis cardiovasculars i de tonificació en el medi aquàtic, al ritme de la música, treballaràs la coordinació, la força i la flexibilitat. Promou un estil de vida saludable i actiu, augmentant la sensació de benestar físic, mental i social.
- **TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS:** Les sessions estan basades a treballar la força i la resistència cardiovascular, a través d'exercicis i jocs diversos amb l'ajuda de diferents elements. Tot aquest sistema d'exercicis, t'ajudarà a millorar la sensació de benestar.
- **PARCS URBANS DE SALUT:** Les sessions de dinamització us aproparan a la pràctica d'activitat física a l'aire lliure. Combinant sessions d'exercici físic als equipaments amb altres dinàmiques acompanyades de material divers. Les propostes prioritzaran la socialització i la millora de la qualitat de vida de les persones participants. Les sessions estan adaptades a les necessitats dels grups i de les persones de forma individualitzada.

- **MARXA NÒRDICA:** En les sessions, aprendràs la tècnica correcta de caminar amb bastons, per tal d'aprofitar tots els beneficis que ofereix aquesta tècnica: guanyar força i tonificar el 90% dels músculs del cos, millorar la mobilitat i flexibilitat de les articulacions i disminuir-ne la pressió.

2 OBJECTIUS

- Fomentar estils de vida saludables, reduint els hàbits sedentaris.
- Crear espais de socialització promovent l'activitat física en grup, augmentant l'autonomia i la integració social.
- Fomentar els beneficis fisiològics, psicològics i socials que et dona l'activitat física en grup.
- Augmentar la sensació de benestar i estat d'ànim dels i de les usuaris/es.
- Mantenir i millorar la salut i la qualitat de vida dels i de les usuaris/es.
- Donar resposta a situacions de desigualtat i vulnerabilitat amb gent gran.
- Potenciar les activitats físiques als entorns rurals facilitant la practica a aquest col·lectiu de població.

3 DESTINATARIS

Els destinataris del projecte són persones adultes i gent gran de la Comarca del Pla de l'Estany.

4 ESPAIS

Les activitats dirigides a excepció dels parcs urbans de salut i la marxa nòrdica, que es dinamitzen a tots els municipis de la comarca, es durant a terme en diferents instal·lacions de Banyoles, Cornellà del Terri, Esponellà, Sant Miquel de Campmajor i Crespià:

- | | |
|---|--|
| - Gimnàstica de manteniment Banyoles | Pavelló de la Draga |
| - Gimnàstica de manteniment Cornellà del Terri | Can Font |
| - Gimnàstica de manteniment St .Miquel de Campmajor | Local Social |
| - Gimnàstica de manteniment Esponellà | Local Social |
| - Gimnàstica de manteniment Crespià | Local Social |
| - Ioga | Pavelló de la Farga - Sala d'expressió |
| - Tonificació i estiraments | Pavelló de la Farga - Sala d'expressió |
| - Relaxació | Casal Cívic de Banyoles |
| - Aiguagim | Club Natació Banyoles |

5 CALENDARI

- Totes les activitats: del 4 de setembre del 2023 al 21 de juny del 2024.
- Aiguagim: del 2 d'octubre del 2023 al 26 de juliol del 2024.

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	29			

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

6 INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran online a través de la pàgina web del Consell Esportiu, o bé telefònicament al telèfon 972581344 durant els següents períodes:

- Període 1: Del 10 al 21 de juliol del 2023, per a renovacions del curs 22/23.
- Període 2: Del 24 de juliol al 4 d'agost del 2023, obert a tothom.

7 RATIOS I LLISTA D'ESPERA

- En funció de l'activitat i les seves característiques, s'ha establert un aforament màxim per cadascuna:

- Gimnàstica de manteniment	25 Persones/grup
- Ioga	13 Persones/grup
- Relaxació	15 Persones/grup
- Aiguagim	30 Persones/grup
- Tonificació i Estiraments	12 Persones/grup
- Parcs Urbans de Salut	25 Persones/grup
- Marxa Nòrdica	25 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

Els pagaments de totes les activitats, es faran per mitjà de rebut domiciliat.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT DE BANYOLES, IOGA I RELAXACIÓ

Pagament trimestral

20,00€ a partir del 15 de setembre de 2023

20,00€ a partir de 15 de desembre 2023

20,00€ a partir de 15 de març de 2024

AIGUAGIM:

Pagament Mensual

24,50€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a principi de cada mes. A partir del mes d'octubre del 2023, fins al mes de juliol del 2024. Independentment dels dies de sessió que tingui al mes.

**Màxim 2 sessions setmanals per persona participant, amb un preu de 49€ mensuals.*

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS:

Pagament Mensual

22,50€ per una sessió setmanal, durant 10 mensualitats que es cobraran a primer de mes a partir del mes d'octubre del 2023 al mes de juliol del 2024. Independentment dels dies de sessió que tingui al mes.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT DE CORNELLÀ DEL TERRI, SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR I ESPONELLÀ

Consultar preu i període d'inscripció als respectius Ajuntaments.

PARCS URBANS DE SALUT I MARXA NÒRDICA:

Activitat **gratuïta** a tots els municipis.

9 BAIXA DE L'ACTIVITAT

S'entén per baixa de l'activitat quan s'informa el Consell Esportiu que la persona usuària, deixa de venir a l'activitat, o es detecta que algun/a participant 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 mateix 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 mitjan activitat, el/la participant ho comunicarà al Consell Esportiu, i aquest deixarà de cobrar-li la quota a partir del següent cobrament. En cas de donar-se de baixa durant l'activitat i haver pagat la quota trimestral, no es podrà reclamar la devolució dels diners.
- **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/a**, sempre que es comuniqui 7 dies hàbils abans del següent cobrament a través del telèfon 972581344 o a través de correu electrònic a: 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 a les persones usuàries en llista

d'espera de manera temporal. En cas de baixa temporal d'algú que hagi pagat tot el trimestre, es reservarà la plaça temporalment, però no es retornarà cap import.

10 COMUNICAT DE FALTA D'ASSISTÈNCIA

- Diàriament, el/la monitor/a responsable del grup farà control d'assistència, marcant amb una creu les persones participants que han assistit a la sessió.
- 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 comulti 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 a la persona dinamitzadora o tècnica de l'activitat.
- Insultar o faltar el respecte directa o indirectament a un/a company/a de forma reiterada.
- Altres tipus d'infraccions que la persona responsable 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 de la persona dinamitzadora.
- 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 les mesures de seguretat i higiene, 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 (febres, tos, dificultat respiratòria, malestar, diarrea...) o amb qualsevol altre quadre infecciós.

* Per reincorporar-se de nou a l'activitat, el participant ha d'haver superat la malaltia i la simptomatologia abans descrita.

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.

13 ACCEPTACIÓ DE LA NORMATIVA

*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.