



## Actividades deportivas en el verano.

Dentro del Programa Deportivo de Verano, durante los meses de julio y agosto se desarrollan los tradicionales cursos de Natación y polideportivos, junto con otros en los que se imparten enseñanzas relacionadas con el medio acuático y cursos intensivos, con deportes practicados al aire libre. **+ info**



**Garantía de seguridad e higiene en las piscinas.** Las piscinas municipales al aire libre mantienen un plan de seguridad e higiene, en el que se observan de forma rigurosa las ordenanzas y los reglamentos vigentes, para preservar la calidad de los servicios y de su oferta deportiva. **+ info**

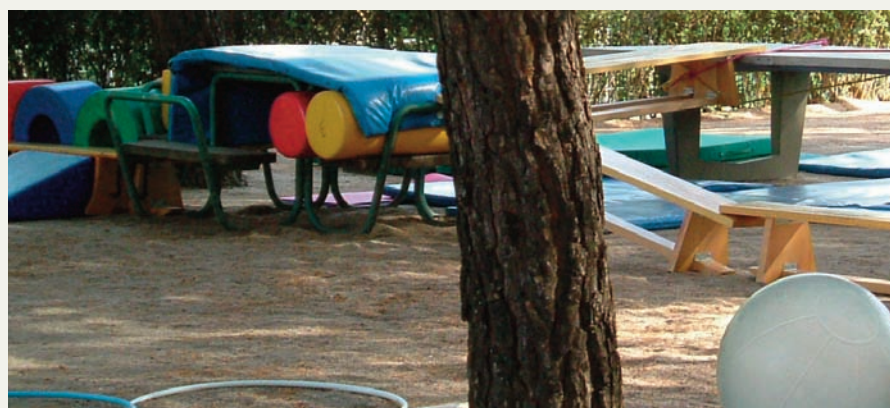
## Piscinas para combatir el calor.

La temporada de verano para 2009 en las piscinas municipales al aire libre se inaugurará el próximo 30 de mayo, con una jornada de puertas abiertas, en la que los madrileños podrán disfrutar de un baño gratuito, hasta completar el aforo. **+ info**



## Piscinas al aire libre en los Centros Deportivos Municipales.

Relación de Centros Deportivos Municipales con piscinas al aire libre, durante el verano de 2009. **+ info**



## Psicomotricidad en verano.

Durante el mes de julio, el Programa de Psicomotricidad Infantil de Verano ofrece a los más pequeños la posibilidad de practicar deporte a través de situaciones de juego en los Centros Deportivos Municipales José M<sup>a</sup> Cagigal y Moratalaz, durante el mes de julio.

**+ info**

## Piscinas para combatir el calor

La temporada de verano para 2009 en las piscinas municipales al aire libre se inaugurará el próximo 30 de mayo, con una jornada de puertas abiertas, en la que los madrileños podrán disfrutar de un baño gratuito, hasta completar el aforo.

Este tipo de recintos al aire libre permanecerán abiertos hasta el próximo 6 de septiembre, con un horario de funcionamiento entre las 11,00 y las 21,00 horas.

Junto con la entrada de piscina, la Ordenanza Fiscal Reguladora de la Tasa por Prestación de Servicios en Centros Deportivos y Casas de Baño establece una serie de tarifas cuya finalidad es hacer más accesible este tipo de servicios y responder a las necesidades y demandas de los

ciudadanos, en función de los diferentes usos deportivos.

Con esta finalidad, durante los meses de junio, julio y agosto, el Ayuntamiento de Madrid pone a disposición de todos los madrileños el Abono Deporte de Verano, que permite el uso de las piscinas al aire, la utilización de instalaciones polideportivas, como Tenis de Mesa, Patinaje y pistas de Atletismo; la reserva gratuita de las pistas de Tenis y la gratuidad de la inscripción de las actividades dirigidas de verano (no de la cuota mensual que corresponda).

Para un uso menos frecuente de los recintos verano y de sus unidades deportivas, es posible también la utilización de los Bonos Multiusos de 10 sesiones.

A estas tarifas se les aplicará la bonificación de familia numerosa, establecida en el Capítulo V de la mencionada Ordenanza Fiscal y que serán del 50 y del 90 por ciento para las categorías general y especial. Además, las personas con discapacidad dispondrán del acceso gratuito a las piscinas de verano, mediante la utilización del carné de deporte especial. Salvo en las clases programadas, estas tarifas de acceso a la piscina permiten también la utilización gratuita del servicio de las pistas de Voley Playa, lo que permite diversificar el tiempo de ocio y el disfrute de este tipo de equipamientos deportivos municipales.





## Precios uso de piscinas

<b>ENTRADAS</b>	
Entrada Piscina adulto:	4,35 €
Entrada Piscina infantil:	2,65 €
Entrada piscina joven:	3,50 €
Entrada piscina mayores 65:	1,35 €
<b>BONOS</b>	
Bono Multiuso adulto de 10 Baños:	37,20 €
Bono Multiuso infantil de 10 Baños:	22,35 €
Bono Multiuso joven de 10 Baños:	29,80 €
Bono Multiuso Mayores de 10 baños:	11,20 €
<b>ABONOS</b>	
Abono Deporte de Verano adulto:	122,35 €
Abono Deporte de Verano infantil:	73,45 €
Abono Deporte de Verano joven:	97,90 €
Abono Deporte de Verano mayores:	36,75 €

*El Abono da derecho, durante el período de apertura de los recintos de verano, al uso libre de las piscinas al aire, a la utilización polideportiva (Tenis de Mesa, Patinaje y pista de Atletismo), a la reserva gratuita de las pistas de Tenis y a la gratuidad de la inscripción de las actividades dirigidas de verano (no de la cuota mensual que corresponda).*

*Tanto a las Entradas como a los Abonos Deporte de Verano le serán aplicadas las bonificaciones establecidas en la Ordenanza Fiscal Reguladora de la Tasa por Prestación de Servicios en Centros Deportivos y Casas de Baños.*



## Actividades deportivas en el verano

Dentro del Programa Deportivo de Verano, durante los meses de julio y agosto se desarrollan los tradicionales cursos de Natación y polideportivos, junto con otros en los que se imparten enseñanzas relacionadas con el medio acuático y cursos intensivos, con deportes practicados al aire libre.

En este Programa Deportivo de Verano se incluyen actividades infantiles (niños de 4 a 14 años), para jóvenes (de 15 a 20 años), para adultos (de 21 a 64 años) y para mayores (a partir de 65 años). Todas las enseñanzas son impartidas por técnicos deportivos, debidamente titulados y con una gran experiencia docente.

### CURSO DE NATACIÓN ESTIVAL.

#### Julio, agosto / Infantil, jóvenes y adultos

Aprendizaje de la Natación, en sesiones de treinta minutos, de lunes a viernes, incluyendo a niños de 4 y 5 años en los cursos infantiles de algunos de los centros deportivos municipales.

Inscripción nuevos alumnos:	11,10 €
Curso Estival infantil:	15,65 €
Curso Estival jóvenes:	20,85 €
Curso Estival adultos:	26,05 €

### ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

#### Julio / Infantil

Su principal objetivo es iniciar a los niños que ya saben nadar, en la práctica de modalidades acuáticas como Waterpolo, Salvamento y Socorrismo, Natación con equipo ligero o Natación Sincronizada y darles a conocer actividades recreativas como Acuagim y Acuavoley. Las sesiones serán de una hora diaria, de lunes a viernes (excepto festivos).

Inscripción nuevos alumnos:	11,10 €
Curso Estival Infantil:	31,30 €

### CURSO POLIDEPORTIVO.

#### Julio, agosto / Infantil

Aprendizaje básico de diferentes deportes, con sesiones diarias de una hora, como mínimo y de cuatro, como máximo. En los cursos de duración superior a una hora, se incluirán treinta minutos de Natación.

Inscripción nuevos alumnos:	11,10 €
Curso Estival 1 hora:	15,65 €
Curso Estival 2 horas:	31,30 €
Curso Estival 3 horas:	46,95 €
Curso Estival 4 horas:	62,60 €

### PISTAS DE VOLEY-PLAYA.

Este servicio incluido en la entrada de piscina, salvo en los cursos programados.

### CURSO INTENSIVO INFANTIL

#### Julio / Infantil

Dirigidos a niños de 6 a 14 años, en estos cursos se imparten conocimientos y prácticas de Natación y diferentes actividades deportivas al aire libre. Su duración es de quince días naturales, excluidos sábados, domingos y festivos. Las sesiones serán de cinco horas diarias, de lunes a viernes.

Curso Intensivo infantil:	146,65 €
---------------------------	----------

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS

#### Julio / Jóvenes, adultos y mayores

Clases de diferentes modalidades deportivas: Aeróbic, Acondicionamiento Físico-Deportivo, Tenis, Pádel, Ciclo Sala, Combinada con Natación, etc. Están programadas en una, dos o tres sesiones semanales, con una duración de cuarenta y cinco minutos a una hora, cada una.

Inscripción nuevos alumnos:	11,10 €
-----------------------------	---------

1 sesión semana

Jóvenes 11,45 € / Adultos (\*) 14,30 € / Mayores 4,30 €

2 sesiones semana

Jóvenes 20,25 € / Adultos (\*) 25,30 € / Mayores 7,60 €

3 sesiones semana

Jóvenes 24,90 € / Adultos (\*) 31,10 €

(\*) Salvo Tenis y Pádel, cuyas tarifas son las siguientes:

1 sesión semana: Adultos 17,70 €

2 sesiones semana: Adultos 31,30 €

3 sesiones semana: Adultos 38,45 €

### ACUAGIM.

#### Julio / Jóvenes y adultos

Clases de Acondicionamiento Físico en el agua, programadas en una dos o tres sesiones semanales de cuarenta y cinco minutos.

Inscripción nuevos alumnos:	11,10 €
-----------------------------	---------

1 sesión semana

Jóvenes 11,45 € / Adultos 14,30 € / Mayores 4,30 €

2 sesiones semana

Jóvenes 20,25 € / Adultos 25,30 € / Mayores 7,60 €

3 sesiones semana

Jóvenes 24,90 € / Adultos 31,10 €

\* A estas tarifas se les aplicará la bonificación de familia numerosa establecida en el Capítulo V de la Ordenanza Fiscal Reguladora de la Tasa por Prestación de Servicios en Centros Deportivos y Casas de Baños.

## Garantía de seguridad e higiene en las piscinas

Las piscinas municipales al aire libre mantienen un plan de seguridad e higiene, en el que se observan de forma rigurosa las ordenanzas y los reglamentos vigentes, para preservar la calidad de los servicios y de su oferta deportiva.

La norma que regula el funcionamiento de este tipo de recintos de verano es la Ordenanza Reguladora de las Condiciones Higiénico Sanitarias, Técnicas y de Seguridad en las Piscinas, tanto en las zonas de baño como en sus espacios auxiliares.

Los centros deportivos municipales han de realizar una preparación y acondicionamiento de sus instalaciones, antes de su apertura. El estado del agua, de los vasos de piscina, de los accesos y de los espacios adyacentes a la zona de baño se examina exhaustivamente. Así mismo, se vigila el funcionamiento de las salas de depuración, las duchas y las áreas



complementarias, entre otros, los bares y cafeterías, los quioscos y merenderos y las zonas verdes.

En cuanto a la calidad del servicio, en todos los recintos se realizan limpiezas en profundidad en zonas de playas, equipamientos complementarios y vestuarios, al cierre de las instalaciones y dentro de los vasos de piscina y en otros espacios destinados al uso público, antes de su apertura. Durante su horario de funcionamiento, estas actuaciones son reforzadas, siempre que sea necesario.

En materia sanitaria y de seguridad, se desarrolla un plan específico que comprende diversas actuaciones. Todos los Centros Deportivos cuentan con personal de vigilancia, médicos, ATS y socorristas, responsables de un protocolo de actuación que responda a los posibles incidentes que puedan producirse.

Para preservar la higiene y salud de los usuarios, en los vasos de piscina se efectúan cuatro análisis diarios, controlando diversos parámetros físico-químicos y microbiológicos, como el cloro, el pH y la turbidez. Los resultados obtenidos se exponen diariamente en los carteles colocados a la entrada de los recintos, quedando también anotados en los registros oficiales de cada centro deportivo.

Con este mismo objetivo, el Ayuntamiento de Madrid realiza una campaña de información y divulgación, en la que se proporcionan diferentes recomendaciones y consejos sobre el baño, la exposición al sol y la correcta utilización de los equipamientos deportivos utilizados durante los meses de verano.





## Recomendaciones Básicas sobre seguridad e higiene



### EL SOL:

Es un elemento natural y bueno para la salud pero, tomado en exceso, puede ser muy perjudicial. Lo ideal es tomar el sol, graduando poco a poco los tiempos de exposición y utilizar una buena crema protectora.

Los niños son más sensibles que los adultos y las zonas de sombra, son sus mejores aliados.

El calor puede producir colapsos e insolaciones, por ello, hay que beber líquidos en abundancia.

### EL BAÑO:

Es obligatorio ducharse antes del baño, el cual debe iniciarse con precaución, equilibrando gradualmente la temperatura del cuerpo y del agua.

### LA DIGESTIÓN:

Antes del baño, no se debe beber ni comer y, si se hace, se deben respetar dos horas, como mínimo, para realizar la digestión. Después de la misma, hay que evitar las aguas frías.

### LA HIGIENE:

En caso de padecer algún tipo de enfermedad infecciosa, hay que esperar a su curación para volver a utilizar la piscina.

Se debe exigir una percha individual en los vestuarios y utilizar las papeleras, los cubos de la basura y los ceniceros.

En las zonas de playa se debe utilizar calzado exclusivo para este lugar, o si lo prefiere, ir descalzo. Hay que cuidar la limpieza de los aseos y de los servicios.

Antes del baño, es obligatorio el uso de la ducha, útil para limpiar el cuerpo de la crema protectora contra el sol y para graduar la temperatura del cuerpo con la del agua de la piscina.

## Psicomotricidad en verano

Durante el mes de julio, el Programa de Psicomotricidad Infantil de Verano ofrece a los más pequeños la posibilidad de practicar deporte a través de situaciones de juego en los Centros Deportivos Municipales José M<sup>a</sup> Cagigal y Moratalaz, durante el mes de julio.

Esta actividad educativa y de ocio, dirigida a niños de 3 a 5 años, está organizada por el Departamento de Programas Médico-Deportivos de la Dirección General de Deportes, planteándose desde una perspectiva pedagógica para favorecer el desarrollo personal de cada alumno/a, en función de sus características motrices, cognitivas, afectivas y de socialización.

El Programa de Psicomotricidad también está abierto a niños y niñas con necesidades educativas especiales, incorporándoles a un entorno normalizado y en un ambiente distendido y alegre, donde la idea de disfrutar está presente en todo momento.

Con este programa se refuerza también el aprendizaje de hábitos y comportamientos sociales, higiénicos y de seguridad, cuando los niños realizan actividades al aire libre o relacionadas con el medio acuático. A lo largo de este curso aprenden a cambiarse de ropa, protegerse del sol, beber con frecuencia, usar la ducha antes y después del baño y adoptar actitudes seguras fuera y dentro del agua.

La práctica deportiva mediante situaciones de juego también les permite conocer los distintos equipamientos de un centro deportivo, entre otros, pistas, piscinas, espacios naturales y parques. En todos ellos, aprenden a respetar el entorno y el medio ambiente.

En cada una de las jornadas se reúne todo el grupo de alumnos, con el equipo de Técnicos Especialistas en Psicomotricidad, aunque cada técnico tendrá asignado un número de niños, sobre los que realiza un segui-

miento directo a lo largo de todo el desarrollo de la actividad.

En esta temporada de verano, el programa se ha planteado en dos ciclos, que se desarrollan del 1 al 15 y del 16 al 30 de julio, pudiendo participar en ambos. Cada uno de los ciclos comienzan y finalizan con una reunión de 30 minutos, a la que se invita a los padres, para que el técnico responsable de cada niño les informe sobre los objetivos, la metodología, y las actividades que se desarrollan. Así mismo, se informará a los padres de cualquier incidencia que pudiera producirse y del comportamiento de sus hijos, tanto al inicio como al final del programa.

### PROGRAMA DE PSICOMOTRICIDAD INFANTIL DE VERANO

#### EDADES:

Niños y niñas nacidos en los años 2004 y 2005.

#### LUGAR:

Centro Deportivo Municipal  
José María Cagigal

Santa Pola, 22  
Telf: 915 413 716

Centro Deportivo Municipal  
Moratalaz

Valdebernardo, s/n  
Telf: 917 727 100

#### FECHAS:

1º Ciclo: del 1 al 15 de julio, ambos inclusive.

2º Ciclo: del 16 al 30 de julio, ambos inclusive.

*Es posible inscribirse en ambos ciclos y en cualquier centro deportivo.*

#### HORARIOS:

De lunes a viernes,  
de 10:30 a 12:30 horas, salvo festivos.

#### INSCRIPCIONES:

A partir del día 26 de mayo, en los mismos Centros Deportivos Municipales.



## Piscinas al aire libre en los Centros Deportivos Municipales

Relación de Centros Deportivos Municipales con piscinas al aire libre, durante el verano de 2009

### ARGANZUELA

Peñuelas  
Arganda, 25  
91 473 24 91

### CARABANCHEL

La Mina  
Monseñor Óscar Romero, 41  
91 466 12 78

### CIUDAD LINEAL

Concepción  
José del Hierro, 5  
91 403 90 20

### FUENCARRAL EL PARDO

Barrio del Pilar  
Monforte de Lemos, 13  
91 314 79 43

Santa Ana  
Pº Alamedillas s/n  
91 372 11 38

### USERA

Moscardó  
Andrés Arteaga, 5  
91 500 39 40

Orcasitas  
Rafaela Ibarra, 52  
91 469 23 74

San Fermín  
La Estafeta, s/n  
91 792 21 02

### HORTALEZA

Hortaleza  
Estación de Hortaleza, 11/13  
91 382 19 65

Luis Aragonés  
El Provencio, 20  
91 300 36 12

### MONCLOA ARAVACA

Casa de Campo  
Pº Puerta del Ángel, 7  
91 463 00 50

Franco Rodríguez  
Numancia, 1  
91 459 98 71

José María Cagigal  
Santa Pola, 22  
91 541 37 16

### PUENTE DE VALLECAS

Palomeras  
Tranvía de Arganda, s/n  
(esquina Avda. de la Albufera)  
91 777 49 01

Vallecas  
Arroyo del Olivar, 51  
91 303 06 08

### VILLA DE VALLECAS

Cerro Almodóvar  
Ctra. de Valencia, km. 9,500  
91 331 41 04

### VICÁLVARO

Vicálvaro  
Pº del Polideportivo, 3  
91 776 98 74

### LATINA

Aluche  
Avda. General Fanjul, 14  
91 706 28 68

### MORATALAZ

La Elipa  
Acceso Parque de la Elipa, 6  
91 430 35 11

Moratalaz  
Valdebernardo, s/n  
91 772 71 00

### SAN BLAS

San Blas  
Arcos del Jalón, 59  
91 320 98 18