



## VERANO 2011

**El verano más deportivo en Madrid.** Durante los meses de junio, julio y agosto, el Ayuntamiento de Madrid pone a disposición de los madrileños el Programa Deportivo-Recreativo de Verano, con la apertura de los 22 recintos de piscinas al aire libre y los cursos de Natación, polideportivos y de Psicomotricidad, además de las actividades acuáticas y deportivas, dirigidas a llenar el ocio y el tiempo libre de los más jóvenes. Al final de la temporada, se espera haber dado servicio a más de un millón y medio de asistencias, si la buena climatología acompaña. Los precios son los mismos del año pasado. **+ info**



## ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

**Actividades y servicios de enseñanza deportiva.** La oferta de enseñanzas deportivas se desarrolla en los meses de julio y agosto, con diferentes propuestas, atendiendo la duración –semanal, quincenal o mensual– horarios, edades y modalidades. Todas ellas se agrupan en los cursos de Natación, los Intensivos, las Actividades Deportivas y el Acuagim. Las inscripciones, a finales de junio, en los propios Centros Deportivos Municipales. **+ info**

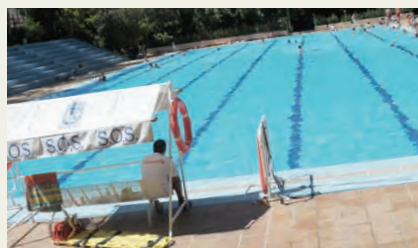


## MEDICINA DEPORTIVA

**Psicoverano 2011.** Durante el mes de julio se ofrece el Programa de Psicomotricidad Infantil de Verano, denominado “Psicoverano 2011”, exclusivamente en el Centro Deportivo Municipal Moratalaz, organizado en dos ciclos quincenales, en los que los más pequeños podrán realizar una actividad pedagógica y de recreación, tomando contacto con el deporte y su práctica, a través de diferentes juegos, que hacen más accesible y eficaz la actividad. Una ventaja es que este curso tiene continuidad en los meses de invierno. **+ info**

## SEGURIDAD E HIGIENE

**Piscinas seguras y saludables.** Todos los Centros Deportivos Municipales con piscinas al aire libre cumplen rigurosamente un plan de seguridad e higiene para preservar la calidad de los servicios, realizando un seguimiento de las ordenanzas y reglamentos vigentes para garantizar el mayor bienestar posible. Imprescindible aprenderse bien las Recomendaciones Básicas sobre seguridad e higiene que se adjuntan. **+ info**



**Día del Deporte 2011.** Dentro de la temporada de verano, ya es tradicional que el Ayuntamiento de Madrid celebre el Día del Deporte, una jornada dedicada a llamar la atención a la población madrileña sobre los beneficios de la práctica deportiva y el ejercicio físico. Ese día se desarrollará la Jornada de Puertas Abiertas en los Centros Deportivos Municipales, con acceso gratuito a quien quiera hacer deporte y conocer estos equipamientos. **+ info**



**Lista de piscinas al aire libre en 2011.** Relación de Centros Deportivos Municipales con recintos de piscina al aire libre, por distritos. **+ info**

VERANO 2011

## El verano más deportivo en Madrid

Durante los meses de junio, julio y agosto, el Ayuntamiento de Madrid pone a disposición de los madrileños el Programa Deportivo-Recreativo de Verano, con la apertura de los 22 recintos de piscinas al aire libre y los cursos de Natación, polideportivos y de Psicomotricidad, además de las actividades acuáticas y deportivas, dirigidas a llenar el ocio y el tiempo libre de los más jóvenes. Al final de la temporada, se espera haber dado servicio a más de un millón y medio de asistencias, si la buena climatología acompaña.

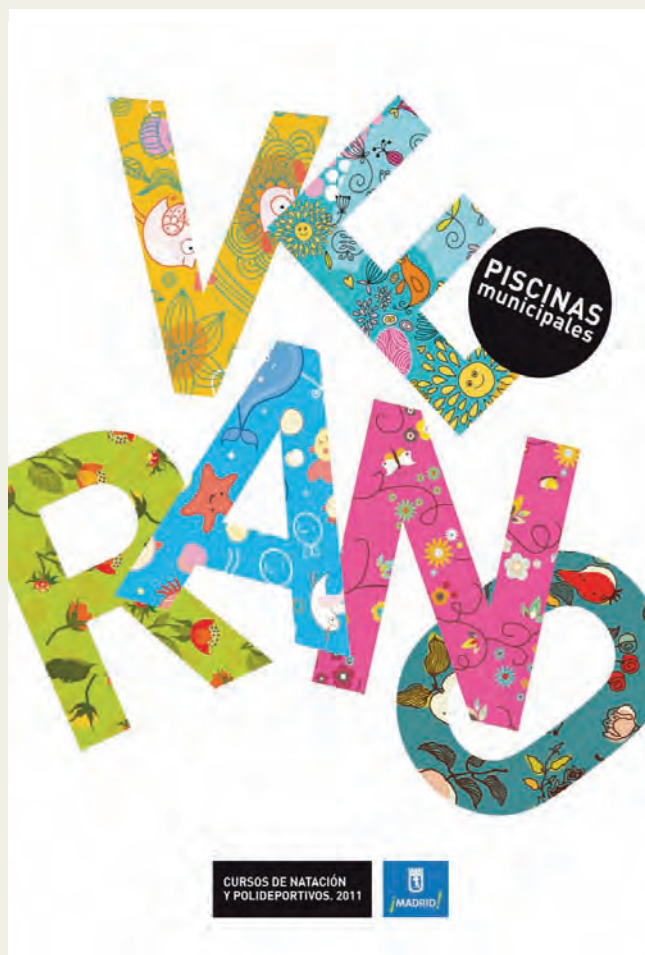
Abiertas desde el pasado 28 de mayo, con una jornada de puertas abiertas y entrada libre en su primer día de funcionamiento, las piscinas de verano prestarán sus servicios entre las 11 y las 21 horas, permaneciendo abiertas hasta el próximo 4 de septiembre.

**LOS RECINTOS DE VERANO PERMANECERÁN ABIERTOS ENTRE EL 28 DE MAYO Y EL 4 DE SEPTIEMBRE.**

Conforme a la norma que establece los precios públicos por prestación de servicios de Centros Deportivos Municipales, estos mantendrán las mismas cuotas que en la temporada anterior. Junto con la entrada de piscina, se establecen otras tarifas, que permiten un acceso más asequible a las actividades y servicios deportivos municipales. Existen varias maneras económicas de acceder al deporte y la Natación en verano. Adquiriendo el Abono Deporte de Verano, los usuarios pueden acceder a las piscinas al aire, utilizar instalaciones polideportivas, como Tenis de Mesa, Patinaje y pistas de Atletismo; realizar una reserva gratuita de las pistas de Tenis y tener gratuidad en la inscripción de las actividades dirigidas de verano, debiendo solo abonar la cuota mensual correspondiente.

**LAS PISCINAS MUNICIPALES AL AIRE LIBRE MANTENDRÁN LOS MISMOS PRECIOS QUE EN 2010.**

Durante este período estival, también mantienen su validez el Abono Deporte Madrid, y el Bono Multiuso de 10 sesiones, recomendable este último para personas



que realicen un uso menos frecuente. Además, dentro de los precios establecidos para el uso de piscinas, existen bonificaciones para familias numerosas y cuotas específicas para jóvenes.

Junto con el acceso a las piscinas, estas tarifas permiten también la utilización gratuita de las pistas de Voley Playa, salvo en las clases programadas, ofreciendo este servicio como una actividad deportivo-recreativa más, para practicar durante el tiempo de ocio.

**Consultar precios uso de piscinas**

## 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 al uso libre, durante el período de apertura de los recintos de verano, de las piscinas al aire libre, 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 les serán aplicadas las bonificaciones conformes a la norma que establece los precios públicos por prestación de servicios de Centros Deportivos y Casas de Baños.*

*A estas tarifas se les aplicará la bonificación de familia numerosa (salvo para el Bono Multiuso).*



## ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

## Actividades y servicios de enseñanza deportiva



La oferta de enseñanza deportiva se desarrolla en los meses de julio y agosto, con diferentes propuestas, atendiendo la duración – semanal, quincenal o mensual - horarios, edades y modalidades. Todas ellas se agrupan en los cursos de Natación los Intensivos, las Actividades Deportivas y el Acuagim. Las inscripciones, a finales de junio, en los propios Centros Deportivos Municipales. En esta temporada se organizarán actividades **infantiles** (4 a 14 años), para **jóvenes** (15 a 20 años), para **adultos** (21 a 64 años) y para **mayores** (a partir de 65 años). Para información sobre programaciones, horarios y precios, consultar directamente en las oficinas de los Centros Deportivos Municipales.

*Las inscripciones, se pueden formalizar, a finales del mes de junio, directamente en los Centros Deportivos Municipales en los que se desarrolle alguna de estas actividades.*

### CURSO DE NATACIÓN

**Julio, agosto / Infantil, jóvenes y adultos.**

Aprendizaje de la Natación, en sesiones de treinta minutos, de lunes a viernes.

### CURSO INTENSIVO

**Julio / Infantil y jóvenes.**

Dirigido a niños-as y jóvenes de 6 a 20 años. Estos cursos podrán ser de una o varias actividades deportivas y de carácter recreativo (modalidades acuáticas, juegos alternativos y otros deportes, etc.). Los alumnos podrán inscribirse en cursos programados entre una y seis horas diarias, de lunes a viernes, dependiendo de las características de cada centro deportivo.

### CURSOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

**Julio / Jóvenes, adultos y mayores**

Clases de diferentes modalidades deportivas: Aeróbic, Acondicionamiento Físico-Deportivo, Tenis, Pádel, Ciclo Sala, Combinada con Natación, etc. Estos cursos se desarrollarán en sesiones diarias, de lunes a viernes o bien, en una, dos o tres sesiones semanales, con una duración de cuarenta y cinco minutos a una hora, dependiendo de la modalidad deportiva.

### CURSOS DE ACUAGIM

**Julio / Jóvenes y adultos**

Clases de Acondicionamiento Físico en el agua, programadas en sesiones diarias, de lunes a viernes o bien, una, dos o tres sesiones semanales de cuarenta y cinco minutos de duración.

MEDICINA DEPORTIVA

## Psicoverano 2011



Durante el mes de julio se ofrece el Programa de Psicomotricidad Infantil de Verano, denominado "Psicoverano 2011", exclusivamente en el Centro Deportivo Municipal Moratalaz, organizado en dos ciclos quincenales, en los que los más pequeños podrán realizar una actividad pedagógica y de recreación, tomando contacto con el deporte y su práctica, a través de diferentes juegos, que hacen más accesible y eficaz la actividad. Una ventaja es que este curso tiene continuidad en los meses de invierno. Esta actividad pedagógica está dirigida a niños y niñas de 3 a 5 años, incidiéndose en su desarrollo personal, en función de sus características motrices, cognitivas, afectivas y de socialización. También pueden inscribirse niños y niñas con necesidades edu-

cativas especiales, incorporándoles a un entorno normalizado y con un ambiente distendido, en el que predomina la idea de disfrutar en todo momento.

Con el Programa de Psicomotricidad, los niños adquieren hábitos y comportamientos sociales, higiénicos y de seguridad, relacionados con las actividades al aire libre o acuáticas. Además, aprenden a cambiarse de ropa, a protegerse del sol, a beber con frecuencia, a usar la ducha antes y después del baño y a mostrar actitudes seguras fuera y dentro del agua. Otro de los objetivos planteados en el programa es el respeto al entorno y al medioambiente, adquirido mediante juegos, explorando y conociendo los equipamientos existentes en un centro deportivo, entre otros,

las pistas, las piscinas, los espacios naturales y los parques.

### Supervisión de los alumnos

Para esta temporada, los ciclos se desarrollarán entre los días 1 al 14 de julio y 15 al 29 de julio, pudiendo un alumno inscribirse en ambos. En la primera y última jornadas, la actividad comienza y finaliza con una reunión, a la que son invitados los padres, recibiendo un informe sobre los objetivos, la metodología, las actividades que se desarrollan.

El grupo de alumnos realiza la actividad con todo el equipo de técnicos especialistas en Psicomotricidad. A su vez, cada técnico tiene asignado un número de niños y niñas, a los que realiza un seguimiento directo, prestando especial atención en su desarrollo individualizado, según sus características motrices, cognitivas, afectivas y de socialización.

### PROGRAMA DE PSICOMOTRICIDAD INFANTIL DE VERANO

#### Lugar de celebración:

Centro Deportivo Municipal Moratalaz  
 Valdebernardo, s/n  
 Téf: 917 727 100

#### Dirigido a:

Niños y niñas nacidos en los años 2006 y 2007

#### Fechas:

**1º Ciclo:** del 1 al 14 de julio, ambos inclusive

**2º Ciclo:** del 15 al 29 de julio, ambos inclusive

Es posible inscribirse en ambos ciclos.

#### Inscripciones:

En el mismo centro deportivo municipal.

#### Horarios:

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

## SEGURIDAD E HIGIENE

## Piscinas seguras y saludables

Todos los Centros Deportivos Municipales con piscinas al aire libre cumplen rigurosamente un plan de seguridad e higiene para preservar la calidad de los servicios, realizando un seguimiento de las ordenanzas y reglamentos vigentes para garantizar el mayor bienestar posible. Uno de los objetivos principales es ofrecer el mejor agua para bañarse.

El funcionamiento de estos recintos está sistematizado en cumplimiento de por la Ordenanza Reguladora de las Condiciones Higiénico Sanitarias, Técnicas y de Seguridad en las Piscinas, que concierne tanto al estado de los vasos de piscina, como a sus playas y espacios auxiliares.

Con este mismo fin, antes del inicio de la temporada de verano, los centros deportivos municipales realizan un examen exhaustivo del estado del agua, de todas las áreas relacionadas con las zonas de baño, de sus servicios adyacentes y de sus accesos. En esta puesta en marcha, también se requiere una revisión del funcionamiento de salas de depuración, duchas y áreas complementarias, como bares, cafeterías, quioscos, merenderos, praderas y otras zonas naturales.

Para mantener unas condiciones óptimas de higiene, en todos los recintos se



realizan limpiezas en profundidad en zonas de playas, equipamientos complementarios y vestuarios, al cierre de las instalaciones. Antes de una nueva apertura, estos trabajos se ejecutan también dentro de los vasos de piscina y en otros espacios destinados al uso público. Siempre que sea necesario, este servicio se refuerza durante el período

de funcionamiento de las piscinas municipales.

En cuanto a la calidad del agua, 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 Municipal.

Dentro del ámbito sanitario, se desarrolla un plan específico mediante el cual, todos los Centros Deportivos disponen de personal de vigilancia, médicos, ATS y socorristas, que ponen en práctica un protocolo de actuación ante posibles incidentes que puedan producirse.

Para reforzar estas medidas y como prevención, desde el Ayuntamiento de Madrid se 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 en las piscinas

#### -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 la crema protectora contra el sol y para graduar la temperatura del cuerpo con la del agua de la piscina.

## Día del Deporte 2011

Dentro de la temporada de verano ya es tradicional que el Ayuntamiento de Madrid celebre el Día del Deporte, una jornada dedicada a llamar la atención a la población madrileña sobre los beneficios de la práctica deportiva y el ejercicio físico. Ese día se desarrollará la Jornada de Puertas Abiertas en los Centros Deportivos Municipales, con acceso gratuito a quien quiera hacer deporte y conocer estos equipamientos.

El Día del Deporte es también un día de homenaje a todos los deportistas madrileños y una jornada de acercamiento de las infraestructuras deportivas municipales y de los servicios y actividades que se prestan en ellas. Junto a todo ello, se proponen cuatro pruebas deportivas, atractivas y singulares, en cuatro puntos distintos de la ciudad, a las que pueden asistir todos los madrileños que lo deseen en calidad de espectadores, para demostrar la capacidad de las calles y las zonas urbanas para acoger eventos deportivos.

Las citas del Día del Deporte son las siguientes:

- **Jornada de Puertas Abiertas en los Centros Deportivos Municipales.**

Acceso libre a todas las unidades deportivas, según disponibilidad de cada Centro y la programación deportiva comprometida que tenga en esa fecha.

- **XX Triatlón Villa de Madrid:**

Casa de Campo.  
Distrito Moncloa-Aravaca.  
De 9:30 a 20:00 h.

- **NBA 5 United Tour:**

Explanada Santiago Bernabéu.  
Distrito Chamartín  
De 10:00 a 20:00 h.

- **Liga LBR, de BMX:**

Circuito de BMX Arganzuela.  
Distrito Arganzuela.  
De 9:00 a 16:00 h.

- **Campeonato Autonómico de Free Style:**

Centro Deportivo Municipal Plata y Castañar.  
Paseo Plata y Castañar, 7.  
Distrito Villaverde.  
De 9:00 a 15:00 h.



## Lista de piscinas al aire libre en 2011

Relación de Centros Deportivos Municipales con recintos de piscina al aire libre

### ARGANZUELA

#### Peñuelas

Arganda, 25  
914 732 491

### FUENCARRAL EL PARDO

#### Santa Ana

Pº Alamedillas, 5  
913 721 138

#### Vicente del Bosque

Monforte de Lemos, 13 y 15  
913 147 943

### MONCLOA ARAVACA

#### Casa de Campo

Pº Puerta del Ángel, 7  
914 630 050

#### Franco Rodríguez

Numancia, 1  
914 599 871

#### José María Cagigal

Santa Pola, 22  
915 413 716

### LATINA

#### Aluche

Avda. General Fanjul, 14  
917 062 868

### CARABANCHEL

#### La Mina

Monseñor Óscar Romero, 41  
914 661 278

### USERA

#### Moscardó

Andrés Arteaga, 5  
915 003 940

#### Orcasitas

Rafaela Ibarra, 52  
914 692 374

#### San Fermín

La Estafeta, s/n  
917 922 102

### PUENTE DE VALLECAS

#### Entrevías

Ronda del Sur, 4  
917 854 214

#### Palomeras

Tranvía de Arganda, s/n  
(esquina Avda. de la Albufera)  
917 774 901

#### Vallecas

Arroyo del Olivar, 51  
913 030 608

### MORATALAZ

#### La Elipa

Acceso Parque de La Elipa, 6  
914 303 511

#### Moratalaz

Valdebernardo, s/n  
917 727 100

### HORTALEZA

#### Hortaleza

Estación de Hortaleza, 11-13  
913 821 965

#### Luis Aragonés

El Provencio, 20  
913 003 612

### VILLAVERDE

#### Plata y Castañar

Pº Plata y Castañar, 7 y 9  
915 051 532

### VILLA DE VALLECAS

#### Cerro Almodóvar

Crta. de Valencia, km. 9,500  
913 314 104

### VICÁLVARO

#### Vicálvaro

Pº del Polideportivo, 3  
917 769 874

### SAN BLAS

#### San Blas (\*)

Arcos del Jalón, 59  
913 209 818

(\*) Desde el día 5 de junio