



práctica
DEPORTE

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL **VERANO 2015**

piscinas, campus, cursos de natación y polideportivos

El Área Delegada de Deportes y los distritos organizan el Programa Deportivo-Recreativo de Verano 2015, a partir del sábado 30 de mayo, con la apertura de los recintos de piscinas al aire libre, en 23 Centros Deportivos Municipales, con una primera Jornada de Puertas Abiertas y acceso gratuito.

La temporada se desarrollará durante los meses de junio, julio y agosto, con un horario de funcio-

namiento de las piscinas al aire libre, desde las 11:00 a las 21:00 h, prestando servicio hasta el próximo 6 de septiembre.

El Programa Deportivo-Recreativo de Verano, constará de cursos de natación, campus y cursos polideportivos, dirigidos a diversos grupos de edad. Se completa con un curso de Psicomotricidad Infantil, en el Centro Deportivo Municipal Moratalaz, durante el mes de julio.

ABONO DEPORTE MADRID
¡Infórmate y disfruta de sus ventajas!

010 Línea Madrid
www.madrid.es/deportes

PISCINAS AL AIRE LIBRE

CENTROS DEPORTIVOS CON RECINTOS DE VERANO

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
Francos 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
(*) Apertura prevista: 12 de junio

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
Alcalde Garrido Juaristi, s/n.
914 303 511
Moratalaz
Valdebernardo, s/n.
917 727 100

CIUDAD LINEAL

Concepción
José del Hierro, 5.
914 039 020

HORTALEZA

Hortaleza
Estación de Hortaleza, 11-13.
913 821 965
Luis Aragonés
El Provencio, 20.
913 003 612

VILLAVERDE

Plata y Castaño (*)
Po Plata y Castaño, 7 y 9.
915 051 532
(*) No realizará Jornada de Puertas Abiertas

VILLA DE VALLECAS

Cerro Almodóvar
Ctra. de Valencia, Km. 9,500.
913 314 047

VICÁLVARO

Vicálvaro
Po del Polideportivo, 3.
917 769 874

SAN BLAS

San Blas
Arcos del Jalón, 59.
913 209 818

PRECIOS PARA USO DE PISCINAS

ENTRADAS

Piscina Adulto	5.00 €
Piscina Joven	4.00 €
Piscina Infantil	3.00 €
Piscina Mayores 65	1.50 €

ABONO DEPORTE MADRID (*)

Adulto	47.45 €
Joven	38.00 €
Infantil	28.50 €
Mayores 65	14.25 €

ENTRADAS

SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS

Piscina Adulto	6.00 €
Piscina Joven	4.80 €
Piscina Infantil	3.60 €
Piscina Mayores 65	1.80 €

ABONO 10 SESIONES

Multiuso Adulto	45.00 €
Multiuso Joven	36.00 €
Multiuso Infantil	27.00 €
Multiuso Mayores 65	13.50 €

ABONO MENSUAL USO LIBRE

Adulto	35.00 €
Joven	28.00 €
Infantil	21.00 €
Mayores 65	10.50 €

* El Abono da derecho al uso libre, durante el periodo de apertura de los recintos de verano, de las piscinas al aire libre, de musculación, sauna y ciclo sala y la utilización polideportiva (tenis de mesa, patinaje, pista de atletismo,

minifrontones, rocódromos y circuitos de footing), a la reserva gratuita de las pistas de tenis, pádel y frontones hasta las 15:00 h. de lunes a viernes, de septiembre a mayo, y a la gratuidad de la inscripción y de la cuota mensual correspondiente a la primera actividad dirigida, salvo tenis y pádel, entre otros descuentos.

Tanto a las entradas como a los Abonos Deporte, les serán aplicadas las bonificaciones conforme a la norma que establece los precios públicos por prestación de servicios de Centros Deportivos y Casas de Baños.

SEGURIDAD EN LAS PISCINAS

Para preservar la calidad de los servicios prestados en los recintos con piscinas al aire libre, durante toda la temporada se desarrolla un riguroso Plan de Seguridad e Higiene, que cumple con todo lo dispuesto en las ordenanzas y los reglamentos vigentes, concerniendo tanto al estado de los vasos de piscina, como a sus playas y a los espacios auxiliares.

Antes del inicio de la temporada de verano, los Centros Deportivos Municipales analizan el estado del agua y examinan las zonas de baño, sus servicios adyacentes y accesos. Además, se revisan salas de depuración, duchas y áreas complementarias, como bares, cafeterías, merenderos, quioscos, praderas y otras zonas naturales. Durante el funcionamiento de las piscinas de verano, se realizan tareas de mantenimiento para lograr unas condiciones óptimas de higiene. En todos los recintos se realizan limpiezas en profundidad en zonas de playas, equipamientos complementarios y vestuarios.



Para controlar la calidad del agua, diariamente se efectúan cuatro análisis, vigilando 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.

En el área médico-sanitaria, todos los Centros Deportivos disponen de médicos, ATS y socorristas que desarrollan un protocolo de actuación para prevenir los posibles incidentes que puedan producirse. De forma complementaria, el Ayuntamiento de Madrid realiza una campaña de información, 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 2 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 perchera 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.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

La duración de los cursos podrá ser semanal, quincenal o mensual y se organizarán por grupos de edad: Pre-infantiles (3 a 5 años), Infantiles (6 a 14 años), Jóvenes (15 a 20 años), Adultos (21 a 64 años) y Mayores (a partir de 65 años).

Para obtener información sobre programaciones, horarios y precios, es aconsejable consultar directamente en las oficinas de los centros deportivos municipales.

CURSOS DE NATACIÓN

Julio y Agosto

Infantil, jóvenes y adultos

Aprendizaje de la Natación, en sesiones de treinta minutos, de lunes a viernes. Se ofrecen 7.000 plazas.

CAMPUS DEPORTIVOS (CURSOS INTENSIVOS)

Julio

Infantil y Jóvenes

Dirigido a niños-as y jóvenes de 3 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.

Se ofrecen más de 8.000 plazas en 32 centros deportivos municipales.

CURSOS DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

Julio

Jóvenes, Adultos y Mayores

Clases de diferentes modalidades deportivas: Aeróbic, Acondicionamiento Físico-Deportivo, Acuagim, Tenis, Pádel, Ciclo Sala, Combinada con Natación, etc.

Estos cursos se desarrollarán en sesiones diarias, de lunes a viernes o bien, en 1, 2 o 3 sesiones semanales, con una duración de 45 minutos a 1 hora, dependiendo de la modalidad deportiva. Se ofrecen más de 4.500 plazas.

PSICOMOTRICIDAD INFANTIL

Durante el mes de julio, el Centro Deportivo Municipal Moratalaz ofrecerá la actividad de Psicomotricidad Infantil de Verano a los más pequeños para que, de este modo, puedan disfrutar a través de juegos, de variadas prácticas deportivas, al tiempo que conocen los distintos entornos del polideportivo y aprenden los comportamientos sociales, hábitos higiénicos y seguridad más adecuados para cada uno de ellos.

Lugar: Centro Deportivo Municipal Moratalaz, Valdebernardo s/n. Teléfono: 91 772 7100.

Dirigido a: niños y niñas nacidos en los años 2008, 2009, 2010 y 2011.

Fechas 1º Ciclo: del 2 al 15 de julio, ambos inclusive (10 jornadas).

Fechas 2º Ciclo: del 17 al 30 de julio, ambos inclusive (10 jornadas).

Inscripciones: en el mismo Centro Deportivo Municipal, a partir del 18 de mayo (obligatorio Libro de Familia o DNI).

Horarios: de lunes a viernes, de 10:00 a 13:00 h.

Precio: Curso Intensivo Especial 62.40 € por ciclo (10 jornadas).

Es posible inscribirse en ambos ciclos.



Organiza:

ÁREA DE GOBIERNO DE LAS ARTES, DEPORTES Y TURISMO
ÁREA DELEGADA DE DEPORTES
Dirección General de Deportes
JUNTAS MUNICIPALES DE DISTRITO

010Líneamadrid
www.madrid.es/deportes