



ACTIVIDADES ACUÁTICAS 2023/2024

BASES

1. PREINSCRIPCIONES

- Entre los días **7 y 15 de septiembre**, ambos inclusive.

2. FORMA DE PREINSCRIPCIÓN:

Los/as interesados/as podrán realizar la PREINSCRIPCIÓN:

- Online, entre el **7 y 15 de septiembre** en la Página Web:
<http://actividadesaytobenavente.sytes.net:81/CronosWeb/Login>
- Por teléfono: de 09:00 a 14:00 h., de lunes a viernes, entre los días **7 y 15 de septiembre**: Teléfono [980630294](tel:980630294)

El día **19 de septiembre** se realizará un **SORTEO** tanto para la adjudicación de las plazas como para determinar el orden de los preinscritos. En caso de que hubiera que reducir el número de plazas por actividad debido a posibles restricciones sanitarias, se tendría en cuenta el orden de dicho sorteo. El resultado se hará público en la página web del Ayuntamiento de Benavente el mismo día.

Publicado el resultado del sorteo y adjudicadas las plazas, se deberá **CONFIRMAR** asistencia al curso en el correo electrónico actividadesdeportivas@benavente.es o en el [teléfono 980630294](tel:980630294), de 09:00 a 14:00 h., entre el **19 y el 21 de septiembre**, ambos incluidos. La no confirmación de la plaza obtenida dentro del plazo establecido significará la pérdida de dicha plaza, siendo esta ofertada a la primera reserva.

En aquellos grupos que existan plazas libres, podrán realizarse inscripciones durante todo el curso. En todo caso, se abonará el pago de la cuota completa.

3. FORMA DE PAGO:

Una vez confirmada la plaza, se deberá abonar la cuota en metálico o a través de tarjeta bancaria en la taquilla de la Piscina Municipal, con fecha límite del **27 de septiembre**. Si una vez superada la fecha límite no se hubiera realizado el pago, se entenderá como renuncia a la plaza obtenida y se ofertará a la primera reserva.

4. PERIODO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

Las Actividades Acuáticas se realizarán desde el **2 de octubre de 2023 hasta el 31 de mayo de 2024**, rigiéndose por el Calendario de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León y comunicándose con antelación los posibles cambios o suspensiones de las clases.

5. COMIENZO DE LA ACTIVIDAD:

El comienzo de las Actividades Acuáticas será el día que corresponda a la Actividad en la que esté inscrito, a partir del día **2 de octubre de 2023**.

Las actividades ofertadas estarán supeditadas a alcanzar un número mínimo de participantes y a que la actividad pueda desarrollarse de forma adecuada, por lo que las actividades podrían no iniciarse o suspenderse si no se cumple con alguno de los casos señalados.

6. DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

Las clases tendrán una duración de cuarenta y cinco minutos (45').

7. ABANDONO DEL CURSO:

El abandono del curso supone la pérdida total de la cuota abonada.



AYUNTAMIENTO DE BENAVENTE

8. **RENOVACIONES Y NUEVAS INSCRIPCIONES:** Las renovaciones se realizarán en la Taquilla de la Piscina Municipal. Dichas renovaciones deberán llevarse a cabo realizando el pago antes del **día 20** del mes anterior al comienzo del periodo renovado. En caso de no haber realizado el pago antes del **día 20**, se entenderá que se renuncia a la plaza y se avisará a las personas en reserva en riguroso orden, teniendo en cuenta el resultado del sorteo.

En caso de que hubiera plazas libres en alguna actividad, se podrán realizar inscripciones nuevas, que se llevarán a cabo, preferiblemente, entre el **día 20** del mes anterior y el final del mes. En todo caso, se abonará la cuota completa. Dichas nuevas inscripciones se realizarán respetando rigurosamente el orden en el que se solicitaron.

9. **ACOMPañANTES:** Los alumnos menores de 6 años que acudan a los cursos de natación podrán ser acompañados a los vestuarios por una persona adulta, pero esta estará obligada a utilizar calzado específico de baño para acceder a los mismos. La estancia en la instalación deberá reducirse al mínimo tiempo posible. **EN NINGUN CASO PODRAN ACCEDER AL VASO.**

10. **ACEPTACIÓN:** La inscripción implica la aceptación de estas Bases, ser incluido/a en los posibles sorteos, permitir la publicación del resultado de dicho sorteo tal y como exige la disposición adicional 7ª de la Ley Orgánica 3/2018, de protección de datos personales, así como de las normas de las Actividades Acuáticas; Además, implica la autorización al Ayuntamiento de Benavente a que se utilicen aquellas fotografías que pudieran tomarse durante el transcurso de la actividad, para fines de difusión y publicidad, siempre y cuando no se indique lo contrario.

11. **DEVOLUCIONES:** Una vez realizado el pago, no corresponde devolución del importe abonado, procediendo devolución, solamente por causas imputables al Ayuntamiento, como suspensión de clases, cierre de instalaciones, etc. Se devolvería el importe proporcional al número de clases afectadas. Para lo cual, se deberá realizar en el Ayuntamiento de Benavente solicitud de devolución por parte del interesado afectado a través del modelo existente a tal efecto.

La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de cambiar, modificar y/o alterar la composición del profesorado, la organización, las fechas y horarios de las distintas actividades en función de las necesidades y/o para el mejor desarrollo de las mismas.

La temperatura del agua estará comprendida entre 24 y 30 grados centígrados de acuerdo con el Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas.

El Ayuntamiento de Benavente, **RECOMIENDA:**

- *El uso de calzado específico para piscinas: chanclas o similar, gafas de natación y toalla o similar, pudiéndose utilizar también tapones para los oídos; recordando que el uso del gorro de baño es obligatorio.*
- *Hacerse un reconocimiento médico que permita conocer el estado de salud, antes de iniciar cualquier actividad física.*

ES OBLIGATORIO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES E INDICACIONES DEL PERSONAL MUNICIPAL ENCARGADO DE LA INSTALACIÓN



CUOTAS

Actividades Mensuales

		Oct, Nov, Feb, Mar, Abr y/o May	Dic	Ene
NAT. EMBARAZADAS	2 Días/Semana	23 €/Mes	16 €/Mes	19 €/Mes
NAT. BEBÉS	2 Días/Semana	23 €/Mes	16 €/Mes	19 €/Mes
	1 Día/Semana	11 €/Mes	8 €/Mes	9 €/Mes
NAT. ADULTOS	2 Días/Semana	23 €/Mes	16 €/Mes	19 €/Mes
ACUAGYM	2 Días/Semana	23 €/Mes	16 €/Mes	19 €/Mes
	3 Días/Semana	31 €/Mes	21 €/Mes	26 €/Mes

Actividades Bimestrales

		Oct-Nov / Feb-Mar / Abr-May	Dic-Ene
NAT. PREESCOLAR	2 Días/Semana	28 €/Bimestre	21 €/Bimestre
NAT. INFANTIL	2 Días/Semana	28 €/Bimestre	21 €/Bimestre

Actividades Cuatrimestrales

		Octubre a Enero	Febrero a Mayo
NAT. 3ª EDAD	2 Días/Semana	33 €/Cuatrimestre	33 €/Cuatrimestre
	3 Días/Semana	44 €/Cuatrimestre	44 €/Cuatrimestre
NAT. ESPECIAL	1 Día/Semana	40 €/Temporada	

NATACIÓN BEBÉS

EDAD: 8 a 35 meses (en el momento de realizar la matrícula). Será necesario justificarlo

GRUPOS: Adaptación

DÍAS Y HORAS: Lunes y Miércoles de 11:30 a 12:15 h

Martes y Jueves de 10:00 a 10:45 h y de 11:30 a 12:15 h

Viernes de 17:30 a 18:15 h y de 18:15 a 19:00 h

PERIODICIDAD: La Actividad será Mensual

OBSERVACIONES: La actividad se desarrollará con un adulto del entorno del Bebé. El bebé deberá tener los 8 meses cumplidos. La natación en familia desde los primeros meses de vida ayuda a reforzar el vínculo materno y paterno filial, además del desarrollo psicomotor y de la personalidad, y aumenta la capacidad pulmonar. El bebé aprende a escuchar, a observar, se despiertan sus reflejos innatos. Los ejercicios (agarres, desplazamientos, inmersiones, lanzamientos, giros...) realizados por los padres le ayudan a relajarse, y a ganar seguridad y confianza con el medio acuático. Se recomienda que participen ambos progenitores, para que ambos aprendan los ejercicios que se van haciendo.



AYUNTAMIENTO DE BENAVENTE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS 2023/2024

Piscina Municipal Cubierta de Benavente

NATACIÓN EMBARAZADAS

EDAD: Natación para embarazadas

GRUPOS: Único

DÍAS Y HORAS: Lunes y Miércoles de 10:00 a 10:45 h

PERIODICIDAD: La Actividad será Mensual

OBSERVACIONES: *El medio acuático favorece la relajación, estimula la respiración, ofrece una resistencia suave y adecuada para las ejercitaciones de la musculatura específica, relaja las zonas más sobrecargadas durante el embarazo, ayuda a controlar el peso, a sentirte ágil y activa y crea condiciones de placer y bienestar psicológico y físico, propiciando que el parto y el postparto se viva en las mejores condiciones.*

NATACIÓN PREESCOLAR

EDAD: 3, 4 y 5 años (nacidos/as en el 2020, 2019 y 2018) Será necesario justificarlo

GRUPOS: Familiarización e Iniciación

DÍAS Y HORAS: Lunes y Miércoles 17:30 a 18:15 h y 18:15 a 19:00 h

Martes y Jueves de 17:30 a 18:15 h y de 18:15 a 19:00 h

PERIODICIDAD: La Actividad será Bimestral (2 meses)

OBSERVACIONES: *Aprender a nadar debe ser una prioridad para todas las familias. La natación mejora la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad y la fuerza muscular, además previene la obesidad, aumenta la capacidad cardíaca y respiratoria.*

El primer día de clase se realizará una prueba de nivel, para posteriormente establecer los grupos y asignar Monitor-a.

NATACIÓN INFANTIL

EDAD: 6 a 14 años (nacidos desde el 2017 al 2009)

Los nacidos en el 2017 deberán justificarlo

GRUPOS: Iniciación y Perfeccionamiento

DÍAS Y HORAS: **Iniciación** (no saben nadar)

Lunes y Miércoles de 18:15 a 19:00 h

Martes y Jueves de 18:15 a 19:00 h

Perfeccionamiento (si saben nadar)

Lunes y Miércoles de 19:00 a 19:45 h

Martes y Jueves de 19:00 a 19:45 h

PERIODICIDAD: La Actividad será Bimestral (2 meses)

OBSERVACIONES: *Mejora la flexibilidad, coordinación, agilidad, velocidad y fuerza muscular. Saber nadar puede favorecer la socialización y la solidaridad. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel, para posteriormente establecer los grupos y asignar Monitor-a.*



ACUAGYM

EDAD: A partir de 15 años (nacidos en el 2008 y mayores)

GRUPOS: 5 Grupos

DÍAS Y HORAS: Lunes, Miércoles y Viernes de 10:45 a 11:30 h y de 11:30 a 12:15 h
Martes y Jueves de 08:30 a 09:15 h, de 09:15 a 10:00 h y de 10:00 a 10:45 h
Lunes y Miércoles de 19:45 a 20:30 h

PERIODICIDAD: La Actividad será Mensual

OBSERVACIONES:

- *Actividad recreativa que consta de ejercicios realizados en la piscina, utilizando la resistencia del agua para el desarrollo corporal, siendo muy completa con un pleno estímulo cardiovascular y desarrollo de tonicidad muscular.*
- *Dadas las características de la pileta es recomendable saber nadar.*

NATACIÓN ADULTOS

EDAD: 15 a 59 años (nacidos desde el 2008 a 1964)

GRUPOS: Iniciación y Perfeccionamiento

DÍAS Y HORAS: **Iniciación** (no saben nadar)

Lunes y Miércoles: a las 09:15 h, a las 12:15 h y a las 20:30 h

Martes y Jueves: a las 11:30 h y a las 20:30 h

Perfeccionamiento (si saben nadar)

Lunes y Miércoles: a las 20:30 h

Martes y Jueves: a las 09:15 h, a las 11:30 h y a las 20:30 h

Mantenimiento (avanzados)

Lunes y Miércoles: a las 09:15 h

Lunes y Miércoles: a las 08:30 h

PERIODICIDAD: La Actividad será Mensual

OBSERVACIONES:

- *Las clases serán de 45 minutos.*

El adulto que practica natación, se va a mantener en forma, tendrá una mayor resistencia frente a las enfermedades gracias a la mejora sustancial de su sistema inmunitario, mejorará su sistema digestivo, respirará mejor, previene la obesidad y baja el colesterol, aumenta la capacidad cardíaca y respiratoria, tendrá una mayor elasticidad, se moverá mejor a lo largo del día.



AYUNTAMIENTO DE BENAVENTE

NATACIÓN TERCERA EDAD

EDAD: 60 años en adelante (nacidos desde el 1963 y anteriores) y jubilados/as

GRUPOS: Iniciación, Perfeccionamiento y Mantenimiento

DÍAS Y HORAS: Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 a 10.45 h y de 10:45 a 11:30 h

Martes y Jueves de 10:00 a 10:45 h y de 10:45 a 11:30 h

Lunes y Miércoles de 11:30 a 12:15 h

PERIODICIDAD: La Actividad será Cuatrimestral (4 meses)

OBSERVACIONES: Los jubilados-as menores de 60 años deberán justificarlo.

La natación en personas mayores, está indicada para prevenir el desgaste o la aparición de lesiones, también es ideal para los que padecen diferentes problemas como puede ser el desgaste. Permite fortalecer el corazón y regular la presión arterial, logrando de esta forma que, con tan sólo acudir a unas pocas sesiones, la persona observará que efectivamente se encuentra mejor y más fuerte a lo largo del día, notará que se reduce la sensación de cansancio, algo que es importante recordar que siempre hay que consultar antes con el médico.

NATACIÓN ESPECIAL

EDAD: De 6 a 14 años (nacidos desde el 2017 a 2009)

GRUPOS: Los grupos estarán integrados por 2 alumnos

DÍAS Y HORAS: Viernes desde las 18:15 h

PERIODICIDAD: La Actividad será Anual (Toda la Temporada)

Las personas con necesidades especiales pueden beneficiarse mucho de la natación. Este es un deporte muy completo que involucra el sistema motor y psicomotor. De este modo, pueden ejercitar los músculos, los ligamentos, los tendones y las articulaciones.

Las horas se distribuirán con el monitor en función de las edades y de las respuestas motrices del alumno-a.