



ACTIVIDADES ACUÁTICAS 2020/2021

BASES

1. PREINSCRIPCIONES

- Entre los días 15 y 21 de octubre, ambos inclusive.

2. FORMA DE PREINSCRIPCIÓN:

Los/as interesados/as podrán realizar la PREINSCRIPCIÓN:

- Online, en la Página Web <http://actividadesaytobenavente.sytes.net:81/CronosWeb/Login>
- Por teléfono: de 9:00 a 14:00 h de lunes a viernes, en el teléfono 980630445 Ext. 2407

El día **23 de octubre** se realizará un **SORTEO** para la adjudicación de plazas y el resultado se hará público en la página web del Ayuntamiento de Benavente el mismo día. En el sorteo se adjudicarán las plazas efectivas de cada actividad y el orden de las reservas.

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 980630445 Ext. 2407, entre el 24 y el 27 de octubre, ambos incluidos.

En aquellos grupos que existan plazas libres, podrán realizarse inscripciones durante todo el curso. Las nuevas inscripciones se realizarán, preferentemente, a partir del día 20 del mes anterior. En todo caso, se abonará el pago de la cuota del mes completo.

3. FORMA DE PAGO:

Una vez confirmada la plaza, los/as alumnos/as deberán realizar el pago en la taquilla de la Piscina Municipal.

4. PERIODO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

La actividad se realizará desde el **1 de noviembre de 2020 hasta el 31 de mayo de 2021** 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 1 de noviembre de 2020.

6. NÚMERO MÍNIMO DE INSCRITOS:

Para el desarrollo de las Actividades es indispensable que se inscriban un número mínimo de alumnos, en caso contrario se devolvería el importe abonado.

7. DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

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

8. ABANDONO DEL CURSO:

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

9. RENOVACIONES:

La actividad se abonará de forma mensual. Antes del día 20 del mes en curso, los/as alumnos/as deberán informar en la taquilla de la Piscina Municipal de su intención de continuar realizando la actividad el siguiente mes y realizar el pago correspondiente. En caso de no continuar, se avisará a la primera persona en la lista de reservas.

10. ACOMPAÑANTES:

No estará permitida la presencia de acompañantes, excepto en aquellos casos debidamente justificados. La participación en las actividades recogidas en estas bases implica la autonomía suficiente como para no ser necesaria la presencia de acompañante, excepto en los casos anteriormente señalados.

11. VESTUARIOS:

La permanencia en los vestuarios se reducirá al menor tiempo posible.

**12. 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.

13. COVID-19:

Las actividades se realizarán atendiendo a las medidas de prevención e higiénico sanitarias recogidas en la normativa vigente en relación al COVID19 (desinfección y ventilación de instalaciones, accesos a las mismas, utilización de gel hidroalcohólico, separación interpersonal, ...). En caso de síntomas compatibles con dicha enfermedad o de haber estado en contacto con alguna persona que presentara dichos síntomas, no se podrá acudir a realizar la actividad. Esta circunstancia no dará derecho a la reclamación de cantidad alguna.

Será OBLIGATORIO seguir las instrucciones e indicaciones del personal de la Instalación: Taquilleros, Socorristas y Monitores.

14. SUSPENSIÓN DE ACTIVIDADES:

No se procederá a devolución alguna si se han impartido más del 50 % de las clases previstas para el mes.

El Ayuntamiento de Benavente, RECOMIENDA:

- El uso de gafas de natación y toalla o similar, pudiéndose utilizar también tapones para los oídos; recordando que el uso del gorro de baño y de calzado específico para piscinas: chanclas o similar, es obligatorio.

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.

La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de cambiar, modificar y/o alterar la composición, el profesorado, la organización, el horario de las Actividades Acuáticas en función de las necesidades y/o para el mejor desarrollo de las mismas.

Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los participantes hacerse un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud

CUOTAS

| | | Nov, Feb, Mar, Abr, May y/o Junio | Dic | Ene |
|------------------|---------------|-----------------------------------|------------|------------|
| NAT. EMBARAZADAS | 2 Días/Semana | 22,5 €/Mes | 15 €/Mes | 14,5 €/Mes |
| NAT. ADULTOS | 2 Días/Semana | 22,5 €/Mes | 15 €/Mes | 14,5 €/Mes |
| | 3 Días/Semana | 30 €/Mes | 21 €/Mes | 20 €/Mes |
| ACUAGYM | 2 Días/Semana | 22,5 €/Mes | 15 €/Mes | 14,5 €/Mes |
| | 3 Días/Semana | 30 €/Mes | 21 €/Mes | 20 €/Mes |
| NAT. INFANTIL | 2 Días/Semana | 13,5 €/Mes | 9 €/mes | 8,5 €/Mes |
| | 3 Días/Semana | 18 € / Mes | 13 € / Mes | 12 € / Mes |
| NAT. 3ª EDAD | 2 Días/Semana | 8 €/Mes | 5,5 €/Mes | 5 €/Mes |
| | 3 Días/Semana | 10,5 €/Mes | 7 €/Mes | 6,5 €/Mes |
| NAT. ESPECIAL | 1 Día/Semana | 4,75 €/Mes | 3,5 €/Mes | 3 €/Mes |



NATACIÓN TERCERA EDAD

EDAD: 60 años en adelante (nacidos desde el 1960 y anteriores) y jubilados/as.

GRUPOS: Iniciación, Perfeccionamiento y Mantenimiento

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

- Grupo 1: Lunes y Miércoles de 11:45 h a 12:30 h.

- Grupo 2: Martes y Jueves de 11:45 h a 12:30 h.

Perfeccionamiento (si saben nadar)

- Grupo 1: Lunes, Miércoles y Viernes de 09:15 h a 10:00 h

- Grupo 2: Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 h a 10:45 h.

- Grupo 3: Martes y Jueves de 10:00 h a 10:45 h.

- Grupo 4: Martes y Jueves de 10:30 h a 11:15 h.

- Grupo 5: Lunes y Miércoles de 19:30 h a 20:15 h.

Mantenimiento (avanzados)

- Grupo 1: Lunes, Miércoles y Viernes de 09:30 h a 10:15 h.

- Grupo 2: Lunes, Miércoles y Viernes de 10:15 h a 11:00 h.

- Grupo 3: Martes y Jueves de 10:15 h a 11:00 h.

- Grupo 4: Martes y Jueves de 10:45 h a 11:30 h.

- Grupo 5: Lunes, Miércoles y Viernes de 17:15 h a 18:00 h.

PERIODICIDAD: La Actividad será mensual.

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

NATACIÓN EMBARAZADAS

EDAD: Natación para embarazadas

GRUPOS: Único

DÍAS Y HORAS: Lunes y Miércoles de 09:00 h a 09:45 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 INFANTIL

EDAD: 6 a 14 años (nacidos desde el 2014 al 2006)

Los nacidos en el 2014 deberán justificarlo.

GRUPOS: Iniciación y Perfeccionamiento

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

Grupo 1: Lunes y Miércoles de 18:30 h a 19:15 h.

Grupo 2: Martes y Jueves de 18:15 h a 19:00 h.

Grupo 3: Martes y Jueves 16:45 h a 17:30 h.

Grupo 4: Martes y Jueves 17:45 h a 18:30 h.

Perfeccionamiento (si saben nadar)

Grupo 1: Lunes y Miércoles de 19:00 h a 19:45 h.

Grupo 2: Martes y Jueves de 19:00 h a 19:45 h.

Grupo 3: Martes y Jueves de 17:00 h a 17:45 h.

Grupo 4: Lunes, Miércoles y Viernes de 17:45 h a 18:30 h.

PERIODICIDAD: La Actividad será Mensual.

OBSERVACIONES: *El primer día de clase se realizará una prueba de nivel, para posteriormente establecer los grupos y asignar Monitor-a. Podrá haber variaciones en los días, horas y niveles en función de las solicitudes y/o necesidades.*

NATACIÓN ADULTOS

EDAD: 15 a 59 años (nacidos desde el 2005 a 1961)

GRUPOS: Iniciación, Perfeccionamiento y Mantenimiento

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

Grupo 1: Lunes y Miércoles de 08:15 h a 09:00 h.

Grupo 2: Martes y Jueves de 11:30 h a 12:15 h.

Grupo 3: Lunes y Miércoles de 20:15 h a 21:00 h.

Grupo 4: Martes y Jueves de 16:00 h a 16:45 h.

Grupo 5: Martes y Jueves de 19:15 h a 20:00 h.

Grupo 6: Lunes y Miércoles de 11:00 h a 11:45 h.

Perfeccionamiento (si saben nadar)

Grupo 1: Lunes y Miércoles de 11:15 h a 12:00 h

Grupo 2: Martes y Jueves de 09:00 h a 09:45 h.

Grupo 3: Martes y Jueves de 20:00 h a 20:45 h.

Grupo 4: Lunes y Miércoles de 16:00 h. a 16:45 h.

Grupo 5: Lunes y Miércoles de 19:45 h a 20:30 h.

Grupo 6: Martes y Jueves de 11:15 h a 12:00 h.



Mantenimiento (avanzados)

Grupo 1: Martes y Jueves de 08:30 h a 09:15 h.

Grupo 2: Martes y Jueves de 08:15 h a 09:00 h.

Grupo 3: Martes y Jueves de 20:15 h a 21:00 h.

Grupo 4: Lunes, Miércoles y Viernes de 16:45 h a 17:30 h.

Grupo 5: Martes y Jueves 09:45 h a 10:30 h.

PERIODICIDAD: La Actividad será Mensual

OBSERVACIONES:

- *Las clases serán de 45 minutos*

ACUAGYM

EDAD: A partir de 15 años (nacidos en el 2005 y mayores)

GRUPOS: 6 Grupos

DÍAS Y HORAS:

- **Grupo 1:** Lunes, Miércoles y Viernes de 09:45 h a 10:30 h.
- **Grupo 2:** Lunes, Miércoles y Viernes de 10:30 h a 11:15 h.
- **Grupo 3:** Martes y Jueves de 08:30 h a 09:15 h.
- **Grupo 4:** Martes y Jueves de 09:15 h a 10:00.
- **Grupo 5:** Martes y Jueves de 09:30 h a 10:15 h.
- **Grupo 6:** Lunes, Miércoles y Viernes de 17:00 h. a 17:45 h.
- **Grupo 7:** Martes y Jueves de 17:15 h. a 18:00 h.
- **Grupo 8:** Lunes y Miércoles de 20:00 h a 20:45 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 ESPECIAL

EDAD: A partir de 6 años (nacidos en el 2014 y mayores).

GRUPOS: Los grupos estarán integrados por 2 alumnos.

DÍAS Y HORAS: Miércoles de 16:00 h a 16:45 h.

PERIODICIDAD: La Actividad será mensual.