

CAMPANYA ESPORTIVA D'HIVERN

2020-2021



publikat.es

PUBLICAT



Organitza:



Ajuntament
de Benicarló

Col·laboren:



1. ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

DURADA DE LES ACTIVITATS: Del 16 de novembre al 4 de juny de 2021

PERÍODE DE VACANCES (sense activitat, tots els dies inclosos):

6 al 8 de desembre 2020

18 al 20 de març de 2021

1 de maig 2021

23 al 31 de desembre 2020

9 al 13 d'abril 2021

9 de maig 2021

1 de gener al 6 de gener 2021

14 al 17 d'abril 2021

5 de juny 2021 (cloenda)

20 d'abril 2021

DADES D'INTERÉS:

QUÈ?	QUAN?
REPARTIMENT DE TRÍPTICS INFORMATIUS I D'INSCRIPCIÓ	21 d'octubre
RESERVA (PREINSCRIPCIONS)	RESERVA EN LÍNIA
	www.esportsbenicarlo.com del 21 al 30 d'octubre (12.00 h)
	RESERVA IMPRESCINDIBLE CITA PRÈVIA 630 29 45 63 964 83 06 40
SORTEIG	2 de novembre (12.00 h a l'Ajuntament)
LLISTES PROVISIONALS	3 de novembre (a partir de les 12.00 h en www.esportsbenicarlo.com)
INCIDÈNCIES I CANVIS DE GRUPS	4 i 5 de novembre (nord@iocum.com)
LLISTES DEFINITIVES	6 novembre
TERMINI DE PAGAMENTS	9 al 13 de novembre
FORMA DE PAGAMENT ÚNICAMENT L'ALUMNAT ADMÉS	Opció A (telemàtic)
	1. Transferència bancària: · Caixa Rural (ES93 3162 1299 2411 5364 6722) · Concepte: nom, cognoms i codi de reserva 2. Envieu a correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org el justificant de transferència entre el 9 i el 13 de novembre (només alumnat admés). 3. Si no es formalitza el pagament de la plaça en el termini establert, aquesta s'oferirà a la resta de persones interessades.
	Opció B (presencial en l'entitat bancària)
	1. Ingress presencial en Caixa Rural (ES93 3162 1299 2411 5364 6722) 2. Porteu al Servei Municipal d'Esports el justificant de transferència, entre el 9 i el 13 de novembre (només alumnat admés).
INICI D'ACTIVITATS	16 de novembre



NORMATIVA DE PARTICIPACIÓ

CONSIDERACIONS GENERALS SOBRE LES INSCRIPCIONS:

1. La normativa de participació en la Campanya Esportiva Municipal d'Hivern està supeditada a les directrius i recomanacions sanitàries que la Generalitat Valenciana aprobe en cada moment. Per tant, l'Ajuntament de Benicarló podrà variar, alterar, modificar o suprimir qualsevol de les normes de funcionament per afavorir el compliment de la normativa vigent, minimitzar les possibles vies de contagi i maximitzar la traçabilitat contra la Covid-19.
2. Totes les inscripcions han de formalitzar-se per la plataforma www.esportsbenicarlo.org
3. Tant en la preinscripció presencial com en la preinscripció en línia, cada persona podrà només prescriure's en DOS activitats com a màxim.
4. No es realitzaran reserves de places per endavant.
5. Les sessions seran de 50 min, per poder complir els protocols i recomanacions preventives contra la Covid-19.

LLISTES DE PERSONES ADMESES:

1. El fet d'emplenar la PREINSCRIPCIÓ no dona dret a plaça en les activitats. Per a aquelles activitats amb aforament limitat, es realitzarà (si escau) un sorteig d'adjudicació. El sorteig consistirà a escollir una lletra de tall, que serà la que marcarà les places assignades per grup.
2. Cada activitat tindrà un llistat de persones d'admeses.
3. Una vegada l'alumne/a siga admés/a i aparega en els llistats definitius, ha de fer el pagament de la matrícula a l'Ajuntament abonant l'import corresponent en l'entitat bancària, presencialment o per transferència. El justificant s'ha de enviar per correu electrònic (correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org) o bé portar-lo físicament al Servei Municipal d'Esports.

FORMA I TERMINI DE PAGAMENTS:

1. Existeix un únic termini de pagament: del 9 al 13 de novembre. Les persones admeses que no abonon el pagament de matrícula dins d'eixe termini, disposaran d'un únic període per fer-ho telemàticament: el 14 de novembre (fins a les 23.59 h).
2. Passades les dates de pagament, s'entendrà que l'alumne/a renuncia a la plaça.
3. Per tant, no hi haurà llistes d'espera i totes les places vacants quedaran a disposició de les persones interessades el dia 16 de novembre, al matí.

PLACES VACANTS:

1. Les noves places s'adjudicaran per rigorós ordre de petició mitjançant el web www.esportsbenicarlo.org
2. Si durant el curs, l'alumne/a té 5 absències no justificades, la seua plaça quedarà vacant i s'oferirà a les persones en llista d'espera. Per justificar les absències, es podrà demanar a l'alumnat el corresponent justificant laboral, mèdic o d'estudis.
3. Si una activitat no arriba a la ràtio mínima (12 persones), la Regidoria d'Esports podrà oferir places a les persones admeses en altres activitats amb places vacants.

PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS:

1. La falsificació de signatures, dades o informació de la persona participant, comportarà automàticament la baixa en l'activitat. De la mateixa forma, per motius d'assegurança esportiva i no duplicitat de dades, qualsevol preinscripció amb dades falses, incorrectes o errades, pot ser desestimada, fins i tot, després d'haver sigut acceptada. Les dades que s'indiquen en el registre seran responsabilitat de la persona adulta que realitze la reserva.
2. D'acord amb la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, la Regidoria d'Esports us fa saber que les vostres dades personals s'inclouran en un fitxer amb titularitat de la Regidoria d'Esports amb la finalitat exclusiva de la gestió interna de les activitats organitzades. Teniu la possibilitat d'accedir-hi, rectificar-les, cancel·lar-les i oposar-vos-hi, tal com es preveu en aquesta llei, mitjançant una carta dirigida a la Regidoria d'Esports (c. de Ferreres Bretó, 10. 12580. Benicarló).

CLÀUSULES COVID-19 D'OBLIGATORI COMPLIMENT:

1. De conformitat amb les directrius de la Generalitat Valenciana, és obligatori que els pares/mares/tutors legals dels/de les menors firmen una declaració responsable i un full d'informació mèdica que ha d'entregar-se obligatòriament.
2. La Regidoria d'Esports pot demanar l'informe mèdic o qualsevol altre certificat que acredite la situació especial de salut de la persona participant.
3. La no aportació de l'esmentat informe i/o certificat, sense motiu justificat, pot comportar la baixa al programa.
4. En tot cas, és recomanable passar abans una revisió mèdica.
5. En cas de patir alguna al·lèrgia o malaltia o de necessitar medicació especial, s'ha de comunicar en el moment de la inscripció; en cas contrari, pot comportar la baixa automàtica del programa.
6. En l'imprés mèdic, els pares i les mares han de fer constar qualsevol necessitat especial de la persona participant, per poder previndre reforços i/o adaptacions amb l'equip de monitors/es.
7. En cas de patir alguna al·lèrgia o malaltia o si es necessita medicació especial, s'ha de comunicar en el moment de la inscripció.
8. Està complement prohibit compartir roba i efectes personals (gorres, gots, botelles d'aigua, esmorzars, ulleres, cantimplores, sabatilles, etc.)

DECLARACIÓ RESPONSABLE PELS PARTICIPANTS (a emplenar en el procés d'inscripció):

1. Que a l'efecte de maximitzar la traçabilitat de possibles contagis, autoritzo l'ús de les meues dades personals per part de l'Ajuntament de Benicarló (nom, cognoms, DNI i telèfons de contacte). Aquestes dades s'han obtingut amb el meu consentiment, d'acord amb la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, amb la finalitat exclusiva i única de la gestió del present tràmit i sense cap tipus de cessió a terceres persones.
2. La crisi sanitària de la Covid-19 fa necessària l'adopció d'una sèrie de mesures per complir els protocols marcats per les autoritats sanitàries. L'establiment i compliment de les esmentades mesures requereix una sèrie de compromisos i formes d'actuació per part, fonamentalment, de les persones titulars de les instal·lacions esportives, de les persones organitzadores i de les persones participants.
3. Que no presento símptomes sospitosos de patir la Covid19 en els últims 14 dies.
4. Que se m'ha informat sobre el protocol de contingència vigent aplicat a la instal·lació i a l'activitat esportiva que realitzaré.
5. Que em comprometo a no acudir ni prendre part en en les activitats esportives, entrenaments, esdeveniments o competicions en el cas de patir símptomes que pogueren ser compatibles amb el contagi de la Covid-19. Això resultarà extensiu, igualment, als casos en què els símptomes els manifesten terceres persones amb qui habitualment haja tingut contacte i de les quals objectivament poguera derivar-se un contagi.
6. Que el en cas de tindre coneixement d'estar afectat/da pel virus de la Covid-19 (o persones amb qui tinc contacte habitual), em comprometo a no acudir ni prendre part en les activitats esportives en què participo, entrenaments i/o competicions mentre no m'hagen realitzat la corresponent prova mèdica i s'haja descartat el possible contagi; o fins que les autoritats sanitàries no manifesten que la participació no entraña un risc, bé per a la meua persona o per a la resta de les persones assistents amb qui poguera tindre contacte.
7. Que quan les circumstàncies ho aconsellen o així ho establisquen les recomanacions sanitàries, o a requeriment de l'Ajuntament de Benicarló, em comprometo a sotmetre'm a les proves mèdiques necessàries per a comprovar si estic o he estat contagiad/da de Covid-19.
8. Que sóc coneixedor/a i assumisc que en l'actual estat hi ha un objectiu risc de contagi de Covid-19 amb les conseqüències que d'això es pogueren derivar per a la salut.
9. Que accepto que l'Ajuntament de Benicarló adopte les mesures necessàries per a establir un raonable escenari de seguretat en l'activitat esportiva que desenvolupo, així com les decisions que siguen necessàries o qualssevol altres directrius que tingueren com a finalitat dotar l'activitat esportiva o la competició esportiva d'un entorn segur en termes d'evitar contagis per Covid-19.
10. Que accepto que, en cas que l'Ajuntament de Benicarló haja d'adoptar mesures restrictives d'ús, d'aforaments, d'horaris o de qualsevol altra índole que impliquen restricció d'ús de l'espai esportiu o de l'activitat esportiva que s'estiga realitzant, no es podran considerar incomplides les obligacions adquirides per l'Ajuntament. Per tant, no es podrà exigir el pagament de quantitats, indemnitzacions o devolució d'imports en concepte d'inscripció o drets de participació o costos en què haguera incorregut la persona usuària o terceres persones que en depenguen.
11. Que accepto que si es mostrara per la meua part una conducta o comportament d'inobservança o incompliment de les ordes i instruccions vigents i aprovades per l'Ajuntament de Benicarló, en relació amb les mesures de seguretat evitar contagis per Covid-19, podré ser exclòs/a temporalment o de forma definitiva, segons siga procedent, de l'activitat esportiva que estiga realitzant.
12. Que la present declaració, la firmo sense perjudi d'altres responsabilitats en què poguera incórrer com a conseqüència d'una conducta o comportament d'inobservança o incompliment de les ordes i instruccions que s'apliquen per part de l'Ajuntament de Benicarló i la resta d'autoritats competents.
13. Que totes les dades que es comuniquen i/o aporten en la present declaració responsable són certes i estan actualitzades a data d'avui.



ACTIVITATS D'INTENSITAT BAIXA ***ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA ******ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA-ALTA *******ACTIVITATS D'INTENSITAT ALTA ******* (programa de Centres Promotors d'Activitat Física i Esport – CEPAFES)

Les sessions seran de 50 min per poder complir els protocols i recomanacions preventives contra la Covid-19.

És obligatori portar-hi gel hidroalcohòlic propi.

La mascareta únicament es podrà llevar quan s'estiga fent l'activitat física.

ESCOLA D'ESPORT ADAPTAT COCEMFE

* EDATS	A partir de 14 anys
HORARIS	Dimarts, dijous i divendres (18.00 a 20.00 h)
ON	Gimnàs CEIP Àngel Esteban (dimarts i dijous) Sala polivalent del Pavelló Poliesportiu (divendres)
QUOTA	Contactar amb Cocemfe Maestrat (669 60 69 73)

ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA

* EDATS	A partir de 14 anys
HORARIS	G.1: Dissabtes d'11.00 a 13.00 h G.2: Dimecres, divendres de 17.00 a 18.00 h
ON	Pavelló Poliesportiu (dimecres) i sala polivalent (divendres)
QUOTA	38,73 euros

VIU-ESPORTIU

* EDATS	A partir de 18 anys
HORARIS	G.1: Dilluns, dimecres de 10.30 a 11.30 h G.2: Dimarts, dijous de 18.00 a 19.00 h
ON	Pavelló Poliesportiu
QUOTA	51,64 euros
NOTA	Accés limitat únicament a les persones usuàries derivades del programa VIU-ACTIU. És obligatori haver acabat el programa VIU-ACTIU amb informe favorable tècnic d'assistència.

GIMNÀSTICA 3a EDAT

* EDATS	A partir de 55 anys
HORARIS	G.1: Dilluns/dimecres de 9.30 a 10.30 h G.2: Dilluns/dimecres de 9.30 a 10.30 h G.3: Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h G.4: Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h
ON	Pavelló Poliesportiu (pista central i pista exterior)
QUOTA	32,27 euros

TAITXÍ

* EDATS	A partir de 18 anys
HORARIS	G.1: Dimarts/jueves de 9.30 a 10.30 h
ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
QUOTA	51,64 euros

LOGA

* EDATS	A partir de 18 anys
HORARIS	G.1: Dilluns/dimecres de 10.30 a 11.30 h
ON	Pavelló Poliesportiu (pista central)
QUOTA	51,64 euros



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT D'ADULTS

*	EDATS	Homes i dones a partir de 18 anys
*	HORARIS	G.1: Dilluns/dimecres/divendres de 9.30 a 10.30 h G.2: Dilluns/dimecres/divendres de 10.30 a 11.30 h
	ON	Pavelló Poliesportiu (pista annexa)
	QUOTA	58,09 euros

COMBINADA (Cubbà/Zumba + Manteniment)

*	EDATS	A partir de 18 anys
*	HORARIS	G.1: Dilluns/dimecres de 16.00 a 17.00 h
	ON	Pavelló Poliesportiu
	QUOTA	51,64 euros

PILATES

*	EDATS	A partir de 18 anys
*	HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 10.30 a 11.30 h G.2: Dimarts/dijous de 18.00 a 19.00 h
	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

AERÒBIC-STEP

*	EDATS	A partir de 18 anys
*	HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 16.00 a 17.00 h G.2: Dilluns/dimecres de 19.00 a 20.00 h
	ON	Pavelló Poliesportiu (pista annexa interior)
	QUOTA	51,64 euros

BOX-PUMP (ACTIVITAT COMBINADA: cardio box + body pump)

*	EDATS	A partir de 18 anys
*	HORARIS	Dimarts/dijous de 20.00 a 21.00 h
*	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

FUNCTIONAL TRAINING (TRX, circuits, outdoor, bosu, fitball, piscina, etc.)

*	EDATS	A partir de 18 anys
*	HORARIS	Dimarts/dijous de 19.00 a 20.00 h
*	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
*	QUOTA	51,64 euros

AEROWER (botes de rebot)

*	EDATS	A partir de 18 anys
*	HORARIS	Dilluns/dimecres de 20.00 a 21.00 h
*	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
*	QUOTA	58,09 euros No inclou lloguer o compra de material (botes). Es pot fer a www.vanityfit.com


FITNESS I SALUT (cardio box, body pump, step, cubbà, pilates, ioga)

*	EDATS	De 12 - 16 anys
*	HORARIS	IES Ramón Cid: Dilluns/dimecres IES La Salle: Dilluns/dimecres
*	ON	als centres escolars de secundària
	QUOTA	Gratuïta
	MATRÍCULA	www.esportsbenicarlo.com



2. PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC I SALUT «BENICARLÓ VIU-ACTIU»

Vols iniciar-te en la pràctica esportiva, però no saps com?
Tens problemes de salut que t'impedeixen fer activitat física?
Eres usuari/ària de qualsevol activitat esportiva municipal i has tingut una lesió?



Practiques ACTIVITAT FÍSICA?

Saps com fer els EXERCICIS?

Saps quins exercicis poden MILLORAR LA TEUA SALUT?

PODEM ASSESORAR-TE!

EL PROGRAMA MUNICIPAL D'EXERCICI FÍSIC I SALUT (PMEFS), és un servei d'assessorament i prescripció d'exercici físic individualitzat i supervisat per professionals de l'activitat física i l'esport, els quals t'indiquen com realitzar exercici físic de forma beneficiosa per a la teua salut.

CONSULTA EL TEU METGE/ESSA O INFERMER/A

VIU-actiu BENICARLÓ

¿TU? POTS PARTICIPAR?
Consulta amb el teu metge i/o infermer/a del Centre d'Atenció Primària (CAP) de Benicarló per tal que t'ho aconsellen

ON ES REALITZA EL PROGRAMA?
Al Centre d'Atenció Primària (CAP) de Benicarló, i en les instal·lacions esportives municipals.

COM EM BENEFICIA L'ACTIVITAT FÍSICA?

- ...Control de la glucosa sanguínia
- ...Millora el perfil lipídic
- ...Reducció del pes corporal
- ...Millora el to i la força muscular
- ...Augmentar la resistència i la força
- ...Augmentar la resistència cardiorespiratòria
- ...Evitar l'atròfia muscular
- ...Millorar l'autoimatge, la confiança en un mateix i la qualitat de vida

PMEFS (Programa Municipal d'Exercici Físic i Salut)
CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA BENICARLÓ
Amb cita prèvia: dimarts i dijous de 11.00 h a 13.00 h
T'ATENDREM a: 964 47 45 05 / 625 58 32 26
viuactiu@ajuntamentdebenicarlo.org



Ajuntament de Benicarló



HJfitness



GENERALITAT VALENCIANA
Consell Esportiu de Benicarló
Universitat de València

* EDATS	A partir de 18 anys
HORARIS	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistes i valoracions al Centre de Salut: Dimarts/dijous d'11.00 a 13.00 h (necessari cita prèvia). • Test de condició física: Dilluns de 9.00 a 10.00 h (Pavelló Poliesportiu). • Sessions d'exercici físic supervisat i individualitzat: <ul style="list-style-type: none"> a) Exercici físic autònom: segons disposició de la persona participant. b) Exercici físic en grups: <ul style="list-style-type: none"> G.1. Dilluns/dimecres d'11.30 a 12.30 h G.2. Dimarts/dijous d'11.30 a 12.30 h G.3. Dimecres/divendres de 18.00 a 19.00 h G.4. Dimecres/divendres de 19.00 a 20.00 h c) Caminades en grupals programades (a determinar segons calendari en caps de setmana)
ON	Centre d'Atenció Primària (entrevistes i valoracions) Programes d'exercici (Pavelló Poliesportiu)
QUOTA	Gratuït
NOTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'accés al programa es determina per criteri mèdic del personal d'infermeria. 2. La participació en el programa és voluntària i gratuïta. 3. La duració del programa és de 42 setmanes. Amb els períodes vacacionals escolars. 4. Durant el mes d'agost, no hi ha programa. 5. És obligatori finalitzar el programa per poder accedir amb prioritat de matrícula a qualsevol activitat de la resta de l'oferta municipal. 6. També per poder accedir a l'activitat de VIU-ESPORTIU.