

CAMPANYA ESPORTIVA D'HIVERN

2022-2023



publikat.es

PUBLICAT

Organitza:



Ajuntament
de Benicarló

Col·laboren:



GENERALITAT
VALENCIANA



#BEACTIVE

1. ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

DURADA DE LES ACTIVITATS: Del 10 de octubre al 3 de juny de 2023
PERÍODE DE VACANCES: Calendari laboral aprovat per la Generalitat Valenciana
DADES D'INTERÉS:

QUÈ?	QUAN?
REPARTIMENT DE TRIPTICS INFORMATIUS I D'INSCRIPCIÓ	13 de setembre
RESERVA (PREINSCRIPCIONS)	RESERVA EN LÍNIA
	www.esportsbenicarlo.com del 13 de setembre al 25 de setembre (12.00 h)
	RESERVA PRESENCIAL
	LLOC DIES HORARI ESPAI INFORMACIÓ
	Ajuntament 21 al 23 de setembre 10.00 – 13.00 h Servei Municipal d'Esports 964 830 440
SORTEIG	26 de setembre (12.00 h a l'Ajuntament)
LLISTES PROVISIONALS	27 de setembre (a partir de les 12.00 h en www.esportsbenicarlo.com)
INCIDÈNCIES I CANVIS DE GRUPS	28 i 29 de setembre (nord@iocum.com)
LLISTES DEFINITIVES	30 d'octubre
TERMINI DE PAGAMENTS	3 al 6 d'octubre
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 d'activitat
	2. Envieu a correu.esports@benicarlo.org el justificant de transferència entre el 3 al 6 d'octubre (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. Ingrés presencial en Caixa Rural (ES93 3162 1299 2411 5364 6722) 2. Porteu al Servei Municipal d'Esports el justificant de transferència, entre el 3 al 6 d'octubre (només alumnat admés).
INICI D'ACTIVITATS	10 d'octubre



ACTIVITATS D'INTENSITAT BAIXA ***ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA ******ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA-ALTA *******ACTIVITATS D'INTENSITAT ALTA ****** (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)
	QUOTA	Contactar amb Cocemfe Maestrat (669 60 69 73)

ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA

*	EDATS	A partir de 14 anys
	HORARIS	G.1: Dissabtes de 10.30 a 12.00 h G.2: Dimarts/dijous de 16.00 a 17.00 h
	ON	Pavelló Poliesportiu
	QUOTA	38,73 euros

VIU-ESPORTIU

*	EDATS	A partir de 18 anys
	HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h (pista central) G.2: Dilluns/dimecres de 18.00 a 19.00 h (sala polivalent)
	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.

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 annexa interior)
	QUOTA	32,27 euros

TAITXI

*	EDATS	A partir de 18 anys
	HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 9.00 a 10.00 h
	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

IOGA

*	EDATS	A partir de 18 anys
	HORARIS	G.1: Dilluns/dimecres d'11.00 a 12.00 h
	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

CONDICIONAMENT FÍSIC 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 9.30 a 10.30 h
	ON	Pavelló Poliesportiu
	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 (sala polivalent)
	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 G.3: Dimarts/dijous de 15.00 a 16.00 h
	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

AERÒBIC- STEP

*	EDATS	A partir de 18 anys
*	HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 19.00 a 20.00 h
*	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

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

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

JUMPLE - AEROWER (botes de rebot)

*	EDATS	A partir de 18 anys
*	HORARIS	Dimarts/dijous de 20.00 a 21.00 h
*	ON	Pavelló Poliesportiu (sala polivalent)
*	QUOTA	58,09 euros No inclou lloguer o compra de botes. Es pot fer a https://laia montero healthy.com/

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

*	EDATS	De 12 - 16 anys
*	HORARIS	IES Joan Coromines (vegeu horaris al programa Esport Escolar) IES Ramón Cid (vegeu horaris al programa Esport Escolar) IES La Salle (vegeu horaris al programa Esport Escolar)
*	ON	Als centres escolars de secundària
	QUOTA	Gratuïta
	MATRICULA	www.esportsbenicarlo.com

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 qualssevol de les normes de funcionament per a 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. En cas d'incirure's en més de dos activitats, només es tindran en compte a efectes de preinscripció les dos primeres.

4. No es realitzaran reserves de places per endavant.

5. Les sessions seran de 50 minuts, per a poder complir els protocols i recomanacions preventives contra la Covid-19.

LLISTES D'ADMESOS:

1. El fet d'emplenar la PREINSCRIPCIÓ no dona dret a plaça en les activitats.

2. 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.

3. Cada activitat tindrà una llista de persones d'admeses.

FORMA I TERMINI DE PAGAMENTS:

1. 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.

2. El justificant s'ha de enviar per correu electrònic (correu.esports@benicarlo.org) o bé portar-lo físicament al Servei Municipal d'Esports.

3. Existeix un únic termini de pagament. Les persones admeses que no abonen el pagament de matrícula dins d'eixe termini, perdran el seu lloc al llistat d'admesos i s'entendrà que l'alumne/a renuncia a la plaça.

4. Per tant, no hi haurà llistes d'espera i totes les places vacants quedaran a disposició de les persones interessades, una vegada passat el termini de pagaments.

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 a 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).

INFORMACIÓ SOBRE L' ESTAT DE SALUT DE LA PERSONA PARTICIPANT:

1. De conformitat amb les directrius de la Generalitat Valenciana, és obligatori que els pares/mares/tutors legals dels 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 és 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.)



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 ASSESSORAR-TE!

EI 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'indicaran com realitzar exercici físic de forma beneficiosa per a la teua salut.

CONSULTA EL TEU METGE/ESSA O INFERMER/A

viu-actiu BENICARLÓ

I 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

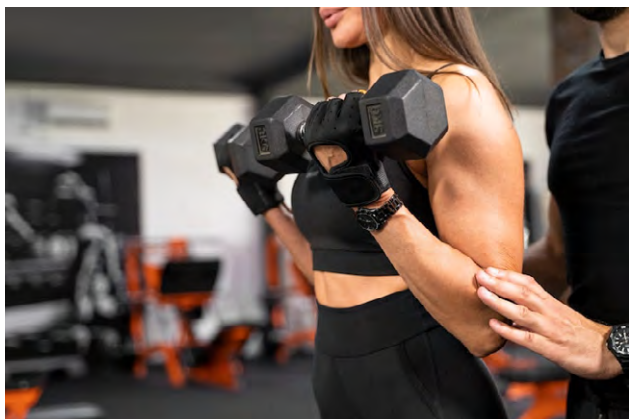
ON ES REALITZA EL PROGRAMA?
Al Centre d'Atenció Primària (CAP) de Benicarló, i en les instal·lacions esportives municipals.

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



*	EDATS	A partir de 18 anys
	HORARIS	- 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 8.00 a 9.00 h (Pavelló Poliesportiu). - Sessions d'exercici físic supervisat i individualitzat: a) Exercici físic autònom: segons disposició de la persona participant. b) Exercici físic en grups: - G.1. Dilluns/dimecres d'11.30 a 12.30 h (Pista annexa de goma del Pavelló) - G.2. Dimarts/dijous d'11.30 a 12.30 h (Pista annexa de goma del Pavelló) - G.3. Dimecres/divendres de 17.30 a 18.30 h (Gimnàs del CEIP Ródenas) - G.4. Dimecres/divendres de 18.30 a 19.30 h (Gimnàs del CEIP Ródenas) 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	- L'accés al programa es determina per criteri mèdic del personal d'infermeria. - La participació en el programa és voluntària i gratuïta. - La duració del programa és de 42 setmanes. Amb els períodes vacacionals escolars. - Durant el mes d'agost, no hi ha programa. - És obligatori finalitzar el programa per poder accedir amb prioritat de matrícula a qualsevol activitat de la resta de l'oferta municipal. També per poder accedir a l'activitat de VIU-ESPORTIU.



Més informació a:
Regidoria d'Esports
Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)
www.ajuntamentdebenicarlo.org
correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org
facebook.com/esports.benicarlo
twitter.com/esportbenicarlo