

## Programa Deportivo Municipal Verano 2019

Piscinas, campus, cursos de natación y polideportivos

A partir del 15 de mayo, con jornada de entrada gratuita todo el día para unirnos a las fiestas de nuestro patrón San Isidro, y hasta el 22 de septiembre, en horario de 11 a 21 horas, irán abriendo progresivamente, el conjunto de las 20 piscinas municipales de verano, con 60 vasos de baño y con los mismos precios de hace tres años.

La Dirección General de Deportes y los Distritos, también ofrecen un programa deportivo-recreativo para la época estival: cursos de natación, polideportivos, campus y los atractivos cursos intensivos para que los niños disfruten de actividades deportivas toda la mañana. Sin olvidar la psicomotricidad infantil, en el Centro Deportivo Municipal de Moratalaz, durante el mes de julio.

## Precios entrada piscinas 2019

	Entradas piscina verano	Bonos multiuso 10 sesiones*	Abono Deporte Madrid Total
Adulto	4,50€	40€	47,45€
Jóven	3,60€	32€	38€
Infantil	2,70€	24€	28,50€
Mayores +65	1,35€	12€	14,25€

\*Válido para piscina / musculación / sauna

Nota: las personas desempleadas tendrán una reducción del 70% en la entrada de piscina de verano de lunes a viernes no festivos.

## Relación de piscinas al aire libre

Centros Deportivos con recintos de verano

### Arganzuela

**CDM Peñuelas\***  
Arganda, 25  
914 732 491

### Fuencarral - El Pardo

**CDM Santa Ana**  
P.o Alamedillas, 5  
913 721 138

### Vicente del Bosque

Monforte de Lemos, 13  
913 147 943

### Moncloa - Aravaca

**CDM Casa de Campo**  
P.o Puerta del Ángel, 7  
914 630 050  
914 649 889

### CDM Francos Rodriguez

Numancia, 11  
914 599 871

### Latina

**Aluche\***  
Avda. de las águilas, 14  
917 062 868

### Carabanchel

**CDM La Mina**  
Monseñor Óscar  
Romero, 41  
914661278

### Usera

**CDM Moscardó\***  
Andrés Arteaga, 5  
915 003 940

### CDM Orcasitas

Rafaela Ibarra, 52  
914 692 374

### CDM San Fermín

San Mario, 18  
917 922 102

### Puente de Vallecas

**CDM Entrevías**  
Ronda del Sur, 4  
917 854 214  
917 867 064

### CDM Vallecas

Arroyo del Olivar, 51  
913 030 608

### Moratalaz

**CDM La Elipa\***  
Alcalde Garrido Juaristi, 17  
914 303 511

### CDM Moratalaz\*

Valdebernardo, 2  
917 727 100  
917 727 121

### Ciudad Lineal

**CDM Concepción**  
José del Hierro, 5  
914 039 020  
914 039 021

### Hortaleza

**CDM Hortaleza**  
Ctra. Estación de  
Hortaleza, 11  
913 821 965  
913 818 260

### CDM Luis Aragonés

El Provencio, 20  
913 003 612

### Villaverde

**CDM Plata y Castañar**  
P.o Plata y Castañar, 7  
915 051 532  
(No celebrará la jornada  
de puertas abiertas)

### Villa de Vallecas

**CDM Cerro de Almodóvar**  
Cerro de Almodóvar, 9  
913 314 047

### San Blas - Canillejas

**CDM San Blas**  
Arcos de jalón, 59  
913 209 818  
913 209 879

\* Piscinas que tendrán otra fecha de apertura. Consultar con cada una de ellas la nueva fecha.

# Piscinas Municipales Verano 2019

15 may — 22 sep  
de 11 a 21 h

Campus,  
cursos de natación  
y polideportivos



**M21** 88.6 FM  
m21radio.es

010Líneamadrid

## 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 el 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 un equipo médico y de enfermería, además del de 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.

## Actividades deportivo-recreativas

- La duración de los cursos podrá ser semanal, quincenal o mensual.
- Para obtener información sobre programaciones, horarios y precios, es aconsejable consultar directamente en las oficinas de los centros deportivos municipales.
- Los grupos de edad son: Pre-infantiles (3 a 5 años), infantiles (6 a 14 años), jóvenes (15 a 26 años), adultos (26 a 64 años) y mayores (a partir de 65 años).

### Cursos de natación — julio y agosto

Preinfantiles, infantiles, jóvenes y adultos  
Aprendizaje de la natación, en sesiones de 30 minutos, de lunes a viernes.

### Cursos polideportivos — julio

Infantiles y jóvenes (consultar edades en los centros deportivos)  
Estos cursos son de varias actividades deportivas y de carácter recreativo (modalidades acuáticas, juegos alternativos y otros deportes)  
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.

### Campus — julio

Infantiles y jóvenes (consultar edades en los centros deportivos)  
Son cursos específicos de una modalidad deportiva: iniciación y perfeccionamiento.  
Mínimo 2 horas al día y 5 días.

### Otras actividades deportivas — julio

Preinfantiles, infantiles, jóvenes, adultos y mayores  
Pudiendo elegir entre muchas actividades deportivas (Aeróbic, acondicionamiento físico, acuagym, pádel, pilates, tenis, ciclo sala, combinada con natación...)  
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.

### Psicomotricidad infantil — julio

Durante el mes de julio, el Centro Deportivo Municipal de Moratalaz ofrecerá la actividad de Psicomotricidad infantil de Verano.

Dirigida a niños y niñas nacidos en los años 2013, 2014 y 2015 que podrán disfrutar a través de juegos, de variadas actividades de movimiento, al tiempo que aprenden nuevos comportamientos sociales y mejoran sus hábitos higiénicos y de seguridad adaptados a los distintos entornos del Centro Deportivo.

Lugar: Centro Deportivo Municipal de Moratalaz (Valdebernardo, s/n.)  
Teléfono: 917 727 100

Fechas 1.er Ciclo: del 1 al 12 de julio (10 jornadas)

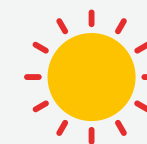
Fechas 2.o Ciclo: del 15 al 26 de julio (10 jornadas)

Inscripciones en el mismo Centro Deportivo Municipal  
(es posible inscribirse en ambos ciclos)

Horario de Inscripción: 10:00 a 13:00 horas de lunes a viernes

Precio: 54 euros cada ciclo

## Recomendaciones básicas 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 percha 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.