

NORMAS DE REGIMEN INTERIOR PARA EL USO DE LOS CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES GESTIONADOS POR EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Normas de carácter general:

- 1.- El acceso a los diferentes espacios deportivos deberá de haber sido solicitado, autorizado y abonado al IMD, según Ordenanza Municipal de Precios Públicos.
- 2.- En caso de necesidad, el IMD podrá hacer uso de los espacios reservados comunicándolo al/a la usuario/a con la suficiente antelación
- 3.- El hecho de hacer uso de la instalación lleva implícito el conocimiento y acatamiento de estas Normas. El incumplimiento de las mismas será causa de expulsión temporal o definitiva de la instalación, así como en caso de necesidad de actuación judicial.
- 4.- No esta permitido el uso de cámaras de fotos, teléfonos móviles con cámaras y cámaras de video o cualquier otro dispositivo electrónico dentro del recinto deportivo, salvo que exista autorización expresa por parte del IMD.
- 5.- El IMD no se hace responsable de los fallos o averías de las máquinas expendedoras de productos y bebidas. En caso de reclamación deberán de dirigirse a los números de teléfono expuestos en cada máquina a tal efecto o a la empresa concesionaria de las mismas.
- 6.- No esta permitida la colocación de rótulos o carteles en los paramentos verticales u horizontales de las instalaciones, sin la previa autorización del IMD.
- 7.- No podrán introducirse elementos deportivos o no, que perjudiquen, deterioren o dañen el pavimento deportivo de las pistas o campos.
- 8.- Es obligatorio el uso y atuendo deportivo (calzado y vestimenta) para acceder a las unidades deportivas. En las pistas de Squash y en aquellas que así se determine, deberá de utilizarse calzado con suela de goma de color blanco o acaramelada.
- 9.- Se deberá de cuidar del material deportivo utilizado en los diferentes cursos, quedando prohibido su mal uso o deterioro intencionado, debiendo ser repuesto por el usuario en caso de deterioro o perdida.
- 10.- Se observará la mayor puntualidad posible, tanto en la entrada como en la salida de los espacios deportivos (alquiler o cursillos), a los efectos de no alterar el calendario de uso, usos posteriores, limpieza de vestuarios e intercambio de taquillas. Cuando la hora de inicio se vea retrasada por causa imputable al usuario, la hora de finalización será la fijada

inicialmente, no repercutiendo dicho retraso en la planificación horaria de la instalación y abonándose el 100% del tiempo reservado.

11.- El mínimo de personas presentes en el Rocodromo para escalar es de dos, siendo al menos uno de ellos titulado y deberán de llevar el material mínimo de seguridad (casco, cuerda, arneses, etc.) homologado y con la acreditación de la CE.

12.- En el campo de Rugby es obligatorio el uso de calzado de goma, no estando permitido el calzado con tacos de aluminio fuera de la competición. El calentamiento deberá de realizarse en las zonas de albero y anillo perimetral superior de la pista, realizándose el acceso al campo obligatoriamente por la zona protegida "bateco" situada a la altura de la meta de la pista de atletismo. Las melés deberán de realizarse en las zonas de albero y nunca en el césped. Los entrenamientos deberán repartirse en dos tiempos, cada uno de ellos en porterías diferentes, siendo su uso máximo diario de tres horas. Cada jugador deberá limpiar sus botas antes de acceder a los vestuarios, en la zona habitada al efecto. El uso del campo estará regulado en función de las condiciones meteorológicas y del estado del césped, marcado por el responsable del IMD de su mantenimiento.

13.- No esta permitido utilizar el balón de fútbol en las pistas de fútbol sala.

14.- En las pistas de patinaje y skate, los deportistas están obligados a la utilización de elementos de protección personal (casco, coderas, rodilleras, etc.)

Normas de seguridad y accesos:

15.- Solo esta permitido el acceso de coches, bicicletas y motos en aquellas zonas interiores de los centros deportivos destinadas al efecto, cuando las hubiere. El acceso a los aparcamientos solo estará permitido a aquellos vehículos que cuenten con autorización previa del IMD. Solo se autorizará la entrada a los vehículos de carga y descarga, cuya llegada sea comunicada con la debida antelación, el tiempo de estancia de estos vehículos será el estrictamente necesario. El poseer una tarjeta de acceso no da derecho a tener una plaza reservada. La autorización de acceso al aparcamiento de un vehículo implica la conducción del mismo por el titular de la solicitud. El IMD no se responsabiliza de cualquier desperfecto o robo que puedan sufrir los vehículos.

16.- Los vehículos que transporten a personas con movilidad reducida podrán acceder al interior del recinto, solo para dejar y recoger a dichas personas. Los vehículos conducidos por minusválidos, estacionarán en las zonas reservadas para tal fin.

17.- El acceso a las pistas esta únicamente permitido a los jugadores, técnicos, delegados, facultativos médicos y árbitros que deberán de ir con un calzado adecuado. El publico no podrá estar en la pista. Los banquillos no podrán ser movidos de las zonas que el IMD ha fijado.

18.- No está permitido el acceso de padres o acompañantes a los vestuarios, a excepción de los menores de 6 años que podrá acceder un familiar, debiendo llevar chancas para acceder a la zona de duchas. En el caso de Minusválidos el IMD permitirá el paso de un familiar, tutor o educador, el cual deberá de contar con la acreditación emitida por el IMD.

19.- El público deberá de permanecer sentado en los asientos de las gradas, dejando libres las escaleras, pasillos y barandillas. Los directivos de los clubes deberán de identificarse a petición del personal encargado de la instalación.

20.- Se permitirá el uso de vestuarios como guardarropa solo en actividades organizadas u oficiales, recomendando no dejar en ellos ningún objeto de valor. Cuando a los equipos se les asigne un vestuario y se les entregue la llave de la puerta, será el responsable de la misma, en caso de perderla asumirá el costo que ello suponga.

21.- El IMD no se hace responsable de la pérdida de cualquier artículo, prenda u objeto, en el interior del recinto deportivo (BOP nº 70 de 26/03/1999).

22.- Para hacer uso de las taquillas de los vestuarios el/la usuario/a deberá traer su propio candado. En ningún caso podrá dejar la taquilla cerrada con sus pertenencias de un día para otro. No se depositará en la taquilla objetos que puedan mancharla o deteriorarla, ni sustancias inflamables, tóxicas o peligrosas, ni armas blancas o de fuego. Al finalizar la jornada por motivos de seguridad serán abiertas todas las taquillas, retirándose todo lo que haya en su interior. Si el /la usuario/a encontrara la más mínima dificultad para abrir la taquilla, no debe de forzarla, acudiendo al personal de la instalación. El IMD se exime de los daños producidos a los candados en el proceso de apertura de las taquillas. El/la usuario/a solo podrá dejar sus pertenencias en la taquilla mientras esté practicando deporte en el centro deportivo, no responsabilizándose el IMD de posibles robos, ya que solo se oferta un servicio de depósito, no de custodia, (BOP nº 70 de 26/03/1999).

23.- Están prohibidas todas aquellas conductas que molesten a los demás usuarios/as, así como aquellas que alteren el buen funcionamiento de la piscina, como: gritos innecesarios, silbidos estridentes, conductas obscenas, etc. Se cuidará el respeto mutuo y la convivencia de los/as usuarios/as. Todo/a usuario/a activo o pasivo que provoque escándalos, alborotos o falta de comportamiento deportivo, será expulsado de la instalación y prohibida su entrada de forma temporal o definitiva.

24.- El IMD se exime de las lesiones deportivas, que se puedan producir en los centros deportivos por la práctica normal o por negligencia del/ de la usuario/a. El/la usuario/a es responsable de poseer seguro médico. La instalación pondrá a su disposición el botiquín y/o servicio médico-sanitario del centro deportivo y realizará las gestiones oportunas para solicitar la evacuación del/de la accidentado/a.

Normas de higiene y salubridad:

25.- No está permitido fumar dentro de los centros deportivos municipales.

26.- Queda terminantemente prohibido el consumo de bebidas alcohólicas en los centros deportivos municipales, excepto en las zonas reservadas para tal fin.

27.- No se permite comida, bebida, golosinas o frutos secos en zonas deportivas, gradas y edificios anexos

28.- No esta permitida la entrada de animales en el recinto deportivo, salvo los perros guías de los invidentes.

29.- Es obligatorio el uso de papeleras para depositar objetos desechables. Esta prohibido escupir en el suelo.

30.- No podrá tener acceso a la instalación ninguna persona que tenga contraindicaciones medicas o padezca enfermedad contagiosa o infecciosa, a tal efecto el IMD podrá solicitar certificado o autorización medica

31.- Como medida de higiene, en los gimnasios cada usuario/a deberá llevar una toalla para usar en las maquinas. Las mancuernas, discos, barras y cualquier otro equipamiento almacenable, deberán de ser llevados a su lugar correspondiente, una vez finalizado el uso.

32.- El calzado de calle deberá protegerlo con una bolsa de plástico antes de depositarlo en la taquilla.

Normas Generales para las Piscinas Municipales:

33.- Es obligatorio ducharse antes de entrar en la piscina. Esto conlleva la eliminación de cremas corporales, maquillaje, lápiz de labios, de ojos, etc.

34.- Los/as usuarios/as antes de acceder a la piscina deberán de desprenderse (depositándolos en las taquillas) de todos aquellos elementos que puedan depositarse en el fondo del vaso de la piscina, como puede ser: tiritas, separadores de dedos, horquillas, etc., así como aquellos objetos que se puedan perder o producir daño a otro usuario, tales como: pulseras, anillos, cadenas, relojes, etc. No esta permitido bañarse con chicles o caramelos en la boca.

35.- Es obligatorio el uso de chanclas homologadas y gorro en la piscina, este ultimo se pondrá antes de entrar en el agua y no se podrá quitar hasta que no este completamente fuera de la piscina. Se debe evitar caminar descalzo en zonas húmedas o encharcadas.

36.- Queda prohibido el uso de gafas de cristal y otros objetos de material duro, como: manoplas, paletas, aletas y otros como balones y colchonetas, salvo permiso expreso del monitor o en horas destinadas al efecto.

- 37.- Esta totalmente prohibido el uso de ropa interior bajo el bañador, así como toda aquella prenda que no sea exclusiva para la natación, como culotes, calzonas de atletismo, etc.
- 38.- Esta prohibido entrar en la zona de playa con ropa de calle o con zapatos deportivos, incluso durante las competiciones.
- 39.- Es recomendable el uso de gafas de natación
- 40.- Al interior de la piscina no se puede acceder con mochilas, bolsas, etc. a excepción de una toalla o albornoz.
- 41.- Queda prohibido reservar con ropa o toallas, apartados individuales, tanto en las duchas, vestuarios, playa o césped.
- 42.- Para el aseo personal, vestirse o desvestirse se utilizara única y exclusivamente la zona de vestuarios. En los casos que no existan vestuarios específicos, los menores de seis años podrán acceder al vestuario del sexo opuesto, acompañado de una persona mayor de edad, para ayudarle en el aseo y vestirlo
- 43.- El horario de uso de duchas y vestuario se establece de la siguiente manera: Entrada 10 minutos antes del comienzo de la actividad. Salida hasta 15 minutos después de la finalización de la actividad.
- 44.- Solo esta permitido el acceso a la piscina “de cabeza”, “de pie” o por las escalerillas, no estando permitido realizar saltos y entradas al agua (volteretas, de espaldas, corriendo, etc), o cualquier otra acción violenta, por resultar peligroso tanto para quien los realiza como para los bañistas que pudieran estar sumergidos.
- 45.- Queda expresamente prohibido introducir cualquier elemento de cristal o similar, tales como botellas, frascos, espejos, vasos, etc., que puedan producir en caso de roturas lesiones o heridas a los usuarios
- 46.- Por razones de seguridad, los/as usuarios/as han de cerciorarse de las diferentes profundidades del vaso de la piscina, antes de hacer uso de la misma.
- 47.- Aconsejamos respetar los tiempos de digestión y evitar el baño después de una exposición prolongada al sol o de realizar ejercicio físico intenso.
- 48.- Por razones de convivencia y seguridad, no se deberá correr por las zonas húmedas, como playas y rebosaderos de la piscina, vestuarios o duchas, ni realizar acciones o juegos que conlleven un riesgo de accidente u originen incomodidad a otros usuarios.
- 49.- Los padres y/o acompañantes situados en las gradas deberán de abstenerse de dirigirse a los monitores, ni a los niños, y atenderán todas aquellas indicaciones que el monitor o personal de la piscina les haga.

50.- Si por motivos meteorológicos o de otra índole se produce el cierre de la instalación, los usuarios deberán atender las indicaciones del personal de la instalación.

Normas específicas para los Cursos de Natación:

51.- Los/as usuarios/as de los cursos se integraran al grupo que están asignados, realizando los ejercicios que el monitor indique, no estando permitido realizar ejercicios específicos, aunque sea por prescripción medica. Así mismo están obligados a seguir en todo momento las indicaciones del monitor y la rutina del grupo. La falta de disciplina se pondrá en conocimiento de la dirección del centro que adoptara las medidas oportunas.

52.- No esta permitido sentarse en el borde de la piscina con los pies dentro del agua, jugar, ni subirse a las corcheras. El material es preferentemente para los cursos, no pudiéndose utilizar el que esta en el borde de la piscina. Se utilizará el que esta almacenado, devolviéndose a su sitio una vez finalizada la actividad.

53.- En los cursos no se permitirá el acceso una vez transcurrido 15 minutos después de la hora del inicio de la actividad.

54.- Las sesiones de los cursos están subdivididas en tres fases: Calentamiento, enseñanza de técnicas natatorias y por ultimo estiramiento / relajación.

55.- Un máximo de dos familiares de los niños inscritos en los cursos podrán acceder a ver nadar a sus hijos una vez por cursillo (cada 2 meses), cuando las características de la piscina así lo permita,

56.- Para cualquier consulta con los monitores los padres o tutores de los niños deberán de pedir cita al personal director de las actividades acuáticas.

Normas específicas para el Baño Libre:

57.- En la actividad de Baño Libre es preceptivo y obligatorio saber nadar, nivel de perfeccionamiento 1 (respiración correcta de crol, nado a espalda con buena posición horizontal y correcta tracción de los brazos). Los menores de 14 años entraran con un adulto que le acompaña dentro del agua y en todo momento se hará responsable de este.

58.- El numero máximo aconsejable por calle de bañistas para Baño Libre, es de 10 en piscina de 25 mts. y de 15 en piscinas de 50 mts., estando supeditado el acceso al nivel de ocupación de la calle. En el caso de estar completado el aforo, el/la usuario/a deberá esperar hasta que alguno de los/as usuarios/as finalice su sesión

59.- Los Monitores asignaran en las pruebas de nivel realizadas al efecto, el nivel natatorio a cada usuario/a

60.- Cada calle tiene un uso determinado:

- En la calle rápida de color rojo se deberá nadar entre 25 y 30 segundos.
- En la calle con aletas de color blanca se deberá nadar por debajo de 25 segundos.
- En la calle media de color azul se deberá nadar entre 30 y 40 segundos.
- En la calle lenta de color amarillo se podrán realizar ejercicios de piernas y ejercitación, nado lento y un estilo de natación no usual, perfeccionamiento de virajes

61.- En las calles (interior de la piscina) se ha de circular siempre por la derecha. Solo se permite parar en el centro de la calle, y prioritariamente en los bordillos de la piscina. Cuando se pare a descansar (en los extremos de la calle) deberá hacerlo a su derecha, mirando hacia la piscina, permitiendo así el viraje de los demás bañistas. Si otro/a usuario/a viene nadando y quiere dar el viraje, este tendrá preferencia sobre el que espera descansando para salir. Dentro de una calle se podrá adelantar a otro/a usuario/a mas lento, siempre que la maniobra se produzca dentro de los márgenes de seguridad.

62.- Solo esta permitido cambiarse a las calles de los lados, pasando cerca de la pared y por debajo de la corchera, después de observar que no se molesta a nadie. Si se desea cambiar a otra calle mas alejada deberán de salirse del agua y volver a entrar en la calle elegida. No esta permitido cambiar el sentido del nado en la mitad de la calle.

63.- Toda calle asignada a una actividad determinada, no podrá ser utilizada por ningún/a usuario/a de baño libre, aunque no este siendo utilizada en ese momento. Solo se permitirá su uso cuando así lo determine el IMD

Normas específicas para el Baño Recreativo:

64.- Las entradas de día o bonos de Baño Recreativo son de uso individual e intransferible. El IMD se reserva el derecho de solicitar la presentación del DNI para la venta del ticket de entrada y el acceso a la piscina.

65.- No se permite introducir sombrillas, mesas, sillas o demás elementos en la piscina o zonas ajardinadas.

66.- Los aparatos musicales deberán de ajustar su volumen a un grado de convivencia, de no ser así los responsables de la instalación lo fijaran, de lo contrario deberán de apagarlo.

67.- La oferta de Baño Recreativo será el sábado y domingo de 12,00 a 20,00 horas, debiendo abandonar los usuarios la lamina de agua a las 19,30 horas. El IMD podrá modificar los días y horas de apertura en función de la planificación anual deportiva.

Normas específicas para el uso de la Sauna:

68.- No se permite la manipulación de los botones de control

- 69.- Es obligatorio ducharse antes de entrar en la sauna
- 70.- Es obligatorio el uso de la toalla
- 71.- Es obligatorio entrar con zapatillas de ducha en la sauna
- 72.- No se permite afeitarse, depilarse, teñirse o acciones similares de higiene personal.
- 73.- Los objetos metálicos, gafas, lentes de contacto, etc, se han de retirar antes de entrar a la sauna.
- 74.- No se permite el acceso a menores de 18 años.
- 75.- No se debe verter mas de 2 cazos de agua simultáneamente.
- 76.- Si nota cualquier tipo de molestia o malestar, abandone la sauna e informe al personal de la instalación.
- 77.- No ingerir bebidas alcohólicas ni antes ni durante el proceso de la toma de la sauna.
- 78.- No se permite derramar cualquier tipo de líquidos en la sauna
- 79.- Esta totalmente desaconsejado el uso de la sauna en caso de problemas cardiovasculares, hipertensión, hipotensión y embarazo.
- 80.- Consejos para su uso: Como cualquier actividad corporal es aconsejable consultar con su médico antes de iniciarse en el uso de la sauna.
- Ducha de agua caliente. Inicio del proceso de apertura poro.
 - Secarse correctamente todo el cuerpo
 - Entrada en la cabina. No es correcto salir de la misma antes de sentir la necesidad de refrigerarse, pero tampoco lo es permanecer en ella sintiendo esa necesidad. En cualquier caso entre 6 y 14 minutos
 - Escogeremos un banco de nivel inferior pasando posteriormente a niveles superiores
 - Si hemos estado tumbado tornaremos a la posición de sentado antes de abandonar la sauna
 - Salida de la sauna. Ducha de agua fría, empezando a rociarse por las extremidades inferiores
 - Fase de reposo: esta fase es importante ya que complementa el proceso de relajación. Duración unos 15 minutos
 - Ducha de nuevo con agua templada, para eliminar todo el sudor.
 - Si lo desea puede ingerir agua.
 - Repetir el ciclo desde el punto tres 2 o 3 veces

81.- Contraindicaciones :

- No realizar la sesión de sauna durante la digestión
- No tomar la sauna durante el periodo de gestación
- No tomar la sauna durante la menstruación
- Está contraindicada para aquellas personas con deficiencias cardiacas
- Si se ha realizado ejercicio fatigoso realizar previamente un descanso

