

REGULAMENTO DA ACTIVIDADE “ SEREAS DAS MIRANDAS “

1.- Sereas das Mirandas é un proxecto que pretende a través da práctica de actividade física grupal dirixida, adaptada e individualizada cando se necesite, mellorar a calidade de vida e a condición física de mulleres afectadas de cancro de mama (aínda que tamén poden participar mulleres con outras patoloxías oncolóxicas compatibles coa actividade).

Para logralo usaremos diferentes tipos de actividade física : prioritariamente o remo pero tamén potenciación da musculatura a través de exercizo de forza, resistencia e flexibilidade; circuitos urbáns, roteiros pola natureza,... tendo sempre en conta as características das mulleres participantes.

Tendo en conta as características climatolóxicas de Ares en ocasións deberá adaptarse a actividade a ela así como ás instalacións e equipamento municipais ou conveniadas dispoñibles para cada día (hai que ter en conta que a embarcación municipal só dispón de 5 prazas polo que será preceptiva unha rotación os días de saída ao mar) será responsabilidade do monitor/a a decisión da actividade a realizar en cada sesión, atendendo ao antedito, dando prioridade, no caso de ser posible e seguro, ao remo.

De xeito periódico realizarase por persoal cualificado unha medición dos parámetros necesarios para avaliar a evolución da aptitude física das mulleres participantes na actividade. Os datos obtidos poderán incorporarse a estudos e proxectos de investigación do persoal cualificado que os tome (na actualidade liderado por Juan Gavala González, doutor en Ciencias físicas e do Deporte) sen que iso xenere ánimo de lucro.

2.- A actividade desenvolverase en dous turnos no seguinte horario : luns e mércores de 16:30 h a 19:30 h (nos meses de xullo e agosto cambiará a horario de verán : 19:00 h a 22:00 h)

3.- O número máximo de participantes será de 15.

4.- Existen dous turnos de 1:30 h (neste tempo inclúense todas as tarefas necesarias para o desenvolvemento da actividade incluída a saída e recollida da embarcación cando se utilice; non así o cambio de roupa que deberá facerse fora dese horario, sendo recomendable levar dobre muda cando haxa saídas ao mar)

Primeiro turno : 16:30 a 18:00 h

Segundo turno ; 18:00 a 19:30 h

A adscrición das mulleres inscritas aos turnos realizarase polos responsables da concellaría de Deportes co fin de equilibrar ambos, atendendo de ser posible, ás preferencias das participantes.

Malia o indicado, se as participantes desexasen de xeito puntual cambiar de grupo poderán permutar con outra compañeira comunicándollo ao monitor/a da actividade con suficiente antelación.

No caso de ausencias comunicadas con antelación polas participantes que xeneren que nalgún turno non se acade unha tripulación mínima para sacar a embarcación ao mar o/a monitor/a poderá unificar as quendas no horario que teña ese día o maior número de asistentes.

5.- A diferenza das actividades deportivas municipais ordinarias, con fin de facilitar as saídas ao mar e minorar os prexuízos para as participantes dunha interrupción longa, os meses de xullo e agosto a actividade desenvolverase con normalidade . Establécese suspensión da mesma durante as

vacacións escolares de Nadal e Semana Santa e unha semana en setembro (a decidir cada anualidade).

Malia iso, respetaránse como non lectivos os días festivos nacionais, autonómicos e locais sen recuperación.

6.- Inscripcións: as solicitudes de alta tramitaránse só no pavillón deportivo municipal e completaráse, coa colaboración do club de remo de Ares, coa alta de ficha federativa así como a ficha de socio ao mesmo. A concellería de Deportes comunicarlle á solicitante a data de incorporación na actividade unha vez completados estes trámites polo concello, polo club e a avaliación a distancia que realizará Juan Gavala González sobre o estado e patoloxía da solicitante co fin de axeitarlle a actividade.

Haberá un período de adaptación atendendo á patoloxía da participante e aos coñecementos previos do remo, no que non se asegurará o cumprimento dos 90 minutos de actividade por día.

Malia iso, será responsabilidade de cada solicitante ter a aptitude física mínima necesaria para participar na actividade polo que o concello non se fará cargo de ningún dano físico ou moral que poida derivarse da participación na mesma.

Establécese como requisito para as novas incorporacións saber nadar .

7.- A cuota mensual a abonar será a establecida na ordenanza municipal correspondente para actividades deportivas cunha duración de 90 minutos. A mensualidade de decembro non se pasará ao cobro en compensación polas semanas de parada.

Para os medios de pago, gastos por devolución de recibos,...estarase ás normas de funcionamento publicadas para as actividades deportivas municipais dispoñibles na páxina web municipal.

8.- Todas as cuestións relacionadas co funcionamento da actividade (queixas, suxestións,...) tramitarase directamente cos responsables técnicos municipais de Deportes ou a través do correo electrónico : *deportes@concellodeares.com*.

9.- Procurarase garantir ao máximo a asistencia, comunicándolle as ausencias xustificadas previstas ao monitor/a coa máxima antelación posible, do mesmo xeito que éste/a deberá facelo no caso de non poder impartir a actividade tamén por causa xustificada (enfermidade, deber inexcusable,...)

As baixas na actividade deberán comunicarse no pavillón deportivo municipal antes do día 25 de cada mes en curso co fin de poder formalizar a súa tramitación cara ao mes seguinte.

10.- O concello resérvase o dereito de cancelar a actividade por non ter número suficiente de persoas inscritas e a facer as modificacións da actividade que estime oportunas para o bo funcionamento desta.