

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL CURSO 2020 - 2021



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL - CURSO 2020/2021

La situación de emergencia sanitaria por efecto del Covid-19 declarada en marzo nos impidió poder finalizar las actividades de la anterior temporada y nos va a obligar a replantear las actividades del programa deportivo municipal, la forma de participar en ellas y los procedimientos para poder preinscribirse para el curso 2020/2021.

Para este curso 2020/2021 no habrá proceso de reinscripción para continuar en las actividades, sino que todas las personas que deseen participar en alguna de las actividades deberán realizar la preinscripción y entrar en el sorteo para la adjudicación de plazas.

La duración de las sesiones se reducirá para permitir cumplir los protocolos necesarios de desinfección, así como se reducirá el aforo máximo de las salas y espacios donde se impartan las actividades.

Lo establecido en este programa se puede ver modificado por los cambios que se puedan producir en virtud de nuevas recomendaciones y normativas sanitarias generadas frente al COVID-19, afectando tanto a las actividades, como aforos y espacios donde estas se desarrollan.

La participación en las actividades del programa deportivo municipal, en principio y si las condiciones no se modifican en virtud de nuevas recomendaciones sanitarias, se establece en dos cuatrimestres:

1º cuatrimestre.- del 1 de octubre de 2020 al 6 de febrero de 2021

2º cuatrimestre.- del 8 de febrero al 5 de junio de 2021

Una vez finalizado el primer cuatrimestre, las personas que deseen continuar podrán hacerlo confirmando su continuidad en la actividad.

Habrà un plazo de preinscripción para cubrir las vacantes generadas de cara al 2º cuatrimestre.

Se comunicará puntualmente las fechas para dichas preinscripciones.

PREINSCRIPCIONES

Llamando a los teléfonos:

948 012 012 (gratuito para todos los teléfonos con tarifa plana).

012 (coste de llamada 0,34 euros).

En horario de 8:00 a 19:00.

Las llamadas de fuera de Navarra se deben realizar al 948 012 012.

Los días 7, 8, 9, 10 y 11 de septiembre de 2020.

La adjudicación de plazas se realizará por sorteo. El sorteo se realizará en primer lugar entre las personas empadronadas en el Valle de Aranguren, en segundo lugar entre las personas que no sean empadronadas pero sí abonadas al Polideportivo Municipal y por último entre el resto de personas inscritas. Las listas provisionales con el orden de adjudicación se podrán consultar a partir del miércoles, 16 de septiembre, en el tablón del Polideportivo o llamando al teléfono 948 246 850.

PROCEDIMIENTO DE PREINSCRIPCIÓN

La persona comunicante sólo podrá preinscribir a las personas que compongan una misma unidad familiar. Una persona sólo podrá preinscribirse en un máximo de dos actividades, de las cuales sólo podrá participar en una en caso de obtener plaza en ambas. No se elegirá ni grupo ni horario, sino que una vez se realice el sorteo se propondrá grupo en función de la edad o nivel.

En el momento de efectuar la llamada deberá aportar los siguientes datos:

- Actividad.
- Nivel e idioma castellano o euskera (para aquellas actividades en las que quede especificado en la oferta).
- Nombre y Apellidos de la persona que va a participar en la actividad y D.N.I. (si lo tuviera).
- En el caso de participantes menores de edad, nombre y apellidos del padre, madre o tutor/a responsable.
- Fecha de nacimiento.
- Dirección y código postal.
- N° de teléfono (para la adjudicación de plaza y facilitar los avisos vía SMS, se ruega dar el n° de teléfono móvil).

ACTIVIDADES EN LA PISCINA CUBIERTA

Actividades sólo para personas abonadas a las instalaciones

Recomendaciones para la participación en las actividades en la Piscina Cubierta.

- VESTUARIOS PISCINA.- El aforo de los vestuarios está limitado así como la disponibilidad de taquillas y espacios en los bancos, por lo que se ruega permanecer en esta instalación el menor tiempo posible. Las duchas permanecerán cerradas.
- Los menores que no saben nadar deberán acudir con manguitos. Los menores que pasen al vaso de natación, deberán traer (churro, tabla o similar). En todos los casos se acudirá con gorro.
- No está permitida la permanencia en la zona de la cristalera situada junto a la piscina.
- A la hora de preinscribirse **no se elegirá horario, los horarios se muestran a título informativo.**

<p>NATACIÓN INFANTIL (A partir de 3 años cumplidos antes de la fecha de comienzo de la actividad).</p> <p>CUOTA.- 32,00 euros/cuatrimestre.</p> <p>Las sesiones son de 40 minutos.</p>	<p>INICIACIÓN 0 (No sabe nadar). Lugar: Vaso de hidromasaje.</p>	Grupo 1	Lunes.- 17:15
		Grupo 2 (euskera)	Lunes.- 17:15
		Grupo 3 (euskera)	Martes.- 18:15
		Grupo 4	Miércoles.- 17:15
		Grupo 5	Miércoles.- 17:15
		Grupo 6 (euskera)	Jueves.- 18:15
		Grupo 7	Viernes.- 17:15
		Grupo 8	Viernes.- 17:15
		Grupo 9	Sábado.- 12:00
	<p>INICIACIÓN 1 (Nada sin manguitos un par de metros). Lugar: Vaso de hidromasaje.</p>	Grupo 1	Lunes.- 18:15
		Grupo 2	Martes.- 17:15
		Grupo 3 (euskera)	Martes.- 17:15
		Grupo 4	Miércoles.- 18:15
		Grupo 5	Jueves.- 17:15
		Grupo 6 (euskera)	Jueves.- 17:15
		Grupo 7	Viernes.- 18:15
		Grupo 8	Sábado.- 11:00
	<p>PERFECCIONAMIENTO BAJO Lugar: Vaso de natación. (Nada sin manguitos el ancho de la piscina).</p>	Grupo 1	Lunes.- 18:15
		Grupo 2 (euskera)	Miércoles.- 18:15
		Grupo 3	Viernes.- 18:15
		Grupo 4	Sábado.- 11:15
	<p>PERFECCIONAMIENTO ALTO (Nada con autonomía). Lugar: Vaso de natación.</p>	Grupo 1	Martes.- 18:15
		Grupo 2	Jueves.- 18:15
		Grupo 3	Sábado.- 12:15

<p>ESCUELA DE NATACIÓN (Buen nivel de natación) LUGAR: Vaso de natación. La participación en este grupo estará determinada por el monitor o monitora mediante prueba de nivel. CUOTA.- 34,00 euros/cuatrimestre.</p>	<p>Grupo único</p>	<p>sábados (10:00 – 11:00)</p>
<p>NATACIÓN ADULTOS (PERFECCIONAMIENTO) LUGAR: Vaso de natación. CUOTA.- 67,50 euros/cuatrimestre.</p>	<p>Grupo único</p>	<p>lunes y miércoles 19:15 – 19:55</p>
<p>AQUAEROBIC LUGAR: Vaso de hidromasaje. CUOTA. - 67,50 euros/cuatrimestre.</p>	<p>Grupo único</p>	<p>martes y jueves 19:15 – 19:55</p>
<p>FITNES ACUATICO LUGAR: Vaso de hidromasaje. CUOTA. - 67,50 euros/cuatrimestre</p>	<p>Grupo único</p>	<p>lunes y miércoles.- 19:15 – 19:55</p>
<p>* GIMNASIA SUAVE EN EL AGUA LUGAR: Vaso de hidromasaje. CUOTA. - 67,50 euros/cuatrimestre.</p>	<p>Grupo 1</p>	<p>lunes y miércoles.- 10:15 – 10:55</p>
	<p>Grupo 2</p>	<p>lunes y miércoles.- 11:15 – 11:55</p>

*La actividad **GIMNASIA SUAVE EN EL AGUA** está dirigida preferentemente a personas mayores de 65 años (cumplidos antes del comienzo de la misma) abonadas o empadronadas en el Valle.
De manera excepcional se podrán atender solicitudes de personas menores de 65 años.

ACTIVIDADES INFANTILES

Recomendaciones para la participación en las actividades infantiles.

- El acceso a las instalaciones donde se desarrollen las diferentes actividades se realizará cumpliendo la normativa vigente sanitaria del momento en cada instalación.
- Los vestuarios generales permanecerán cerrados.
- A los niños y niñas que no hayan participado en temporadas anteriores en la actividad de tenis y pelota mano se les propondrá una prueba de nivel para poderles ofrecer grupo.
- Las franjas de edad que se proponen son a título orientativo, en cada caso también se tendrá en cuenta el nivel del niño o niña participante.
- A la hora de preinscribirse **no se elegirá horario, los horarios se muestran a título informativo.**

GIMNASIA RITMICA CUOTA empadron. - 53,00 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 106,00 € / cuatrimestre.	Grupo 1.- 5 - 6 años	Martes y jueves.- 17:30 – 18:15
	Grupo 2.- 7 - 8 años	Martes y jueves.- 18:30 – 19:15
	Grupo 3.- a partir de 9 años	Martes y jueves.- 19:30 – 20:15
JUMPING INFANTIL (6 - 9 AÑOS) CUOTA empadron. - 26,50 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 53,00 € / cuatrimestre.	Edad 6 - 9 años Sábados (11:15 - 12:00)	
KARATE CUOTA empadron. - 53,00 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 106,00 € / cuatrimestre.	Grupo 1.- Iniciación 5 - 7 años	Lunes y miércoles.- 17:30 – 18:15
	Grupo 2.- 8 - 10 años	Lunes y miércoles.- 18:30 – 19:15
	Grupo 3.- a partir de 11 años	Lunes y miércoles.- 19:30 – 20:15

MULTIDEPORTE CUOTA empadron. - 40,00 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 79,50 € / cuatrimestre.	Grupo 1.- 4 - 7 años .- (en euskera)	Martes y viernes.- 17:30 – 18:10
	Grupo 2.- 4 - 7 años .- (en castellano)	Martes y viernes.- 18:30 – 19:10
PATINAJE CUOTA empadron. - 53,00 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 106,00 € / cuatrimestre.	Grupo único a partir de 7 años	Miércoles y viernes.- 18:00 – 18:45
PELOTA MANO CUOTA empadron. - 53,00 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 106,00 € / cuatrimestre. Prueba de nivel para los que no han participado anteriormente en la actividad, el 17 septiembre por la tarde (se enviará hora por sms)	A partir de 7 años Se distribuirlán los grupos en función de la edad y/o nivel. Los martes y jueves entre las 17:00 y las 20:00.	
TENIS INFANTIL * Nivel iniciación (a partir de 8 años). * Nivel medio y perfeccionamento (a partir de 7 años). Prueba de nivel.- 21 de septiembre por la tarde (se enviará la hora por SMS).	*Grupos de 2 sesiones semanales de 45 minutos cada una. De lunes a jueves. CUOTA empadron. - 70,50 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 164,00 € / cuatrimestre.	
	*Grupos de una sesión semanal de 75 minutos cada una, viernes por la tarde o sábados por la mañana. CUOTA empadron. - 53,00 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 146,50 € / cuatrimestre.	

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS - A partir de 16 años

Recomendaciones para la participación en las actividades dirigidas a personas mayores de 16 años

- El acceso a las instalaciones donde se desarrollen las diferentes actividades se realizará cumpliendo la normativa vigente sanitaria del momento en cada instalación.
- Los vestuarios generales permanecerán cerrados.
- Se acudirá a la actividad con toalla y/o esterilla personal.
- A las personas que no hayan participado en temporadas anteriores en las actividades de Tenis o Padel, se les propondrá una prueba de nivel para poderles ofrecer grupo.
- A la hora de preinscribirse en las actividades, **no se elegirá horario, los horarios se muestran a título informativo.**

GAP CUOTA empadron. - 81,50 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 108,00 € / cuatrimestre.	Grupo único.	Martes y jueves.- 18:00 – 18:45
GIMNASIA MANTENIMIENTO CUOTA empadron. - 81,50 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 108,00 € / cuatrimestre. GIMNASIA MANTENIMIENTO - Grupo 2 CUOTA empadron. - 91,50 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 158,50 € / cuatrimestre.	Grupo 1.- Intensidad media	Martes y jueves.- 17:00 – 17:45
	Grupo 2.- Intensidad alta	Lunes - miércoles y viernes. 09:30 – 10:15
	Grupo 3.- Intensidad media Grupo en Tajonar (pueblo)	Lunes y miércoles.- 20:00 – 20:45
PADEL CUOTA empadron. - 118,00 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 180,00 € / cuatrimestre. Prueba de Nivel.- 22 de septiembre por la tarde (se enviará hora por sms).	Grupos de iniciación y nivel medio de una sesión semanal de 45 minutos. Los lunes, martes, miércoles o jueves, con horarios entre las 18:00 y las 20:00 horas. (máximo cuatro personas por grupo).	

<p>PILATES</p> <p>CUOTA empadron. - 118,00 € / cuatrimestre.</p> <p>CUOTA no empadron. - 180,00 € / cuatrimestre.</p>	<p>Grupos de dos sesiones semanales de 45 minutos cada una, distribuidos de lunes a jueves y en horario de mañana o de tarde (niveles entre bajo, medio y medio-alto).</p> <p>Grupo en Labiano - Martes y jueves.- 20:45 – 21:30</p>	
<p>HIPO PILATES</p> <p>Clase de Pilates con ejercicios hipopresivos.</p> <p>CUOTA empadron. - 118,00 € / cuatrimestre.</p> <p>CUOTA no empadron. - 180,00 € / cuatrimestre.</p>	<p>Grupo único.</p>	<p>Lunes y miércoles.- 9:00 – 9:45</p>
<p>PILATES 3ª EDAD</p> <p>Actividad de Pilates adaptada a las necesidades de personas preferiblemente mayores de 65 años.</p> <p>CUOTA empadron. - 118,00 € / cuatrimestre.</p> <p>CUOTA no empadron. - 180,00 € / cuatrimestre.</p>	<p>Grupo 1.</p>	<p>Lunes y miércoles. 10:00 – 10:45</p>
	<p>Grupo 2.</p>	<p>Martes y jueves.- 10:00 – 10:45</p>
<p>PROGRAMA FITNES</p> <p>Programa de actividad física con diferentes tipos de actividades distribuidas durante la semana. (Consultar Calendario)</p> <p>Las actividades que se ofertan en este programa requieren una buena condición física para poder realizarlas.</p> <p>SE RECOMIENDA consultar con el médico para participar.</p> <p>CUOTA empadron. - 118,00 € / cuatrimestre.</p> <p>CUOTA no empadron. - 180,00 € / cuatrimestre.</p>		

<p>TENIS ADULTOS CUOTA empadron. - 124,50 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 219,00 € / cuatrimestre.</p> <p>TENIS ADULTOS (viernes) CUOTA empadron. - 93,50 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 164,50 € / cuatrimestre.</p> <p>Prueba de Nivel.- 22 de septiembre por la tarde. (se enviará un sms).</p>	<p>Grupos con niveles de iniciación a perfeccionamiento 2 sesiones semanales de 45 minutos cada una. De lunes a jueves (a partir de las 19:30).</p>	
<p>YOGA CUOTA emp. - 91,50 € / cuatrimestre. CUOTA no emp. - 158,50 € / cuatrimestre.</p> <p>YOGA (un día) CUOTA un día. - 45,75 € / cuatrimestre. CUOTA un día no emp.- 79,25€ / cuatrimestre.</p>	<p>Grupo de iniciación viernes 19:30 - 20:45</p>	
<p>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 3ª EDAD CUOTA empadron. - 29,00 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron. - 71,50 € / cuatrimestre.</p>	<p>Grupo 1. - Nivel medio</p>	<p>Lunes y miércoles.- 17:00 – 18:15</p>
	<p>Grupo 2. - Nivel medio</p>	<p>Lunes y miércoles.- 18:30 – 19:45</p>
	<p>Grupo 3. - Nivel iniciación-medio</p>	<p>Martes y jueves.- 18:00 – 19:15</p>
	<p>Grupo 4. - Nivel iniciación-medio</p>	<p>Martes.- 19:30 – 20:45</p>
<p>TAI-CHI CUOTA empadron. - 91,50 € / cuatrimestre. CUOTA no empadron.- 158,50 € / cuatrimestre.</p>	<p>Grupo único Adaptada a personas mayores de 65 años y personas con baja forma física.</p>	
	<p>Grupo único. - Nivel medio</p>	<p>Martes y jueves.- 11:30 – 12:15</p> <p>Lunes y miércoles.- 20:00 – 21:15</p>

PROGRAMA FITNESS (CALENDARIO)

(Este calendario puede ser modificado de cara al 2º cuatrimestre en función de la participación y del interés general).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30 - 11:15 GAP	9:30 - 10:15 AEROBIC		9:30 - 10:15 AEROBIC	10:30 - 11:15 JUMPING+ZUMBA
17:30 - 18:15 STEP		17:30 - 18:15 ZUMBA		17:45 - 18:30 JUMPING+ZUMBA
18:30 - 19:00 YOGA BALANCE	19:00 - 19:45 ENTRENAMIENTO METABOLICO	18:30 - 19:00 COMBAT FIT	19:00 - 19:45 ENTRENAMIENTO METABOLICO	
19:15 - 19:45 BODY TONIC	20:00 - 20:45 GAP+CORE	19:15- 19:45 POUND	20:00 - 20:45 GAP+ STRECHING	
20:00 - 20:45 ZUMBA		20:00 - 20:45 BODY TONIC		

El acceso a las diferentes sesiones será libre para todas las personas inscritas en la actividad hasta completar el aforo máximo por sesión (en torno a 14 personas).

PROGRAMA DE MARCHAS NORDICAS (A partir del 11 de octubre)

Marchas nórdicas (mayores de 16 años) con salida desde el Polideportivo Municipal del Valle de Aranguren.

Recorridos por el entorno del municipio y del Valle, dirigidos por monitora especializada.

Días.- Los domingos (11, 18 y 25 de octubre, 8 y 15 de noviembre).

Horario.- De 9:30 a 12:00.

Las inscripciones se realizarán para cada marcha durante la semana, en Control de Accesos del Polideportivo.

Cuota emp.- 7 euros - Cuota no emp.- 10 euros.

ACTIVIDADES EN COLABORACION CON LA S.D.R.G TAJONAR (a realizar en las instalaciones de dicha sociedad) (Exclusivamente para empadronados en el Valle de Aranguren)

En virtud del convenio con dicha Sociedad, las personas empadronadas en el Valle de Aranguren podrán participar en las actividades de dicha oferta al mismo precio que las personas socias de la misma (excepto para el Bono de Actividades y otras señaladas expresamente durante el año en curso)

Las inscripciones se realizan junto con las del resto del programa deportivo del Servicio de Deportes del valle (excepto las inscripciones para el Bono de Actividad). Estas actividades se desarrollarán a partir del 14 de septiembre de 2020.

CICLO INDOOR

Grupo 1.- Lunes y miércoles 18:30 - 19:30.

Grupo 2.- Lunes y miércoles 19:30 - 20:30.

Grupo 3.- Lunes y miércoles 20:30 - 21:30.

Grupo 4.- Martes y jueves 18:15 - 19:15.

Grupo 5.- Martes y jueves 19:15 - 20:15.

Grupo 6.- Martes y jueves 20:15 - 21:15.

Grupo 7.- Lunes y jueves 10:15 - 11:15 (mañanas).

PADEL INFANTIL

Una única lista de inscritos

Para niños y niñas a partir de 5 años. Niveles de iniciación y perfeccionamiento.

Se convocará por teléfono para la prueba de nivel y distribución de horarios.

PADEL ADULTOS (Perfeccionamiento)

Una única lista de inscritos.

Se convocará por teléfono para la prueba de nivel y distribución de horarios.

PROGRAMA BONO ACTIVIDADES

(Las inscripciones para este programa se realizarán directamente EN LA S.D.R.G TAJONAR).

Este bono te permite participar en un programa de actividades diferentes en formato sólo de tarde, sólo mañana, o a turnos.

Más información (sobre precios, actividades e inscripciones para el programa bono-deporte):

Tel: 948 230 046 e-mail: oficina@tajonar.org

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ORGANIZADAS DESDE LOS CLUBS

(En convenio con el Ayuntamiento del Valle de Aranguren)

Tanto las edades de participación como las distribuciones de los horarios de entrenamiento se establecerán en virtud de lo que se establezca por parte de las autoridades sanitarias.

★ TRIATLON

INFANTIL (Escuela/Equipo) (2002 – 2013).

ADULTOS (Equipo) (a partir del 2001).

Salidas/entrenos de bici a través de grupo de WhatsApp.

Más información e inscripciones: triatlonaranguren@hotmail.es

★ BALONCESTO

Más información: www.mutilbasket.com - deportes@mutilbasket.com

★ FUTBOL

Más información e inscripciones: mutilvera@mutilvera.com

★ CICLISMO

Más información: www.asociacionciclistaaranguren.com o clubciclistaermitagana@gmail.com

IMPORTANTE

★ **Los accidentes o lesiones producidos por la práctica voluntaria de estas actividades serán cubiertos por la entidad aseguradora que cada persona tenga concertada. SE RECOMIENDA CONSULTAR CON EL MEDICO ANTES DE REALIZAR CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD.**

★ El desarrollo de una determinada actividad queda sujeto a un mínimo de inscripciones, y en caso de que no se alcance dicho mínimo, la actividad quedaría suspendida. Así mismo, **tanto las actividades, como aforos y espacios donde se desarrollan pueden verse afectados por nuevas recomendaciones y normativas sanitarias generadas frente al COVID-19, lo que se irá comunicando en cada momento.**

★ Para participar en las actividades en la Piscina cubierta es necesario ser abonado o abonada al polideportivo del Valle de Aranguren (salvo casos excepcionales en virtud de convenios o situaciones de protección social). Las personas abonadas no empadronadas podrán acceder a las actividades acuáticas siempre y cuando haya vacantes.

★ Los menores de edad que participen en los cursillos de natación deberán acceder al vestuario acompañados por una persona adulta y ésta les acompañará hasta la entrada a la zona de piscina. Una vez finalizado el cursillo deberá recogerle en el mismo lugar. Se recuerda que no se puede acceder a la piscina cubierta si no es en bañador y con calzado adecuado, así como que se debe utilizar gorro de baño.

★ Se expondrán las listas ordenadas según el sorteo para ir proponiendo y adjudicando las plazas. **Las personas que obtengan plaza en dos actividades deberán renunciar expresamente a una de ellas.** En caso contrario, el Servicio de Deportes decidirá sobre la plaza adjudicada.

★ **BONIFICACIONES EN LAS CUOTAS.-** Se podrá solicitar bonificaciones en la cuota en los siguientes casos:

- Un 10% de descuento en las actividades infantiles en los casos de familia numerosa en los que la Base Imponible del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas no supere el salario mínimo interprofesional por miembro de la unidad familiar.
- Un 50% de descuento en las actividades para adultos (excepto gimnasia de mantenimiento para la 3ª edad) a las personas mayores de 65 años cumplidos en el año 2019 o años anteriores en los casos en los que la Base Imponible del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas no supere el salario mínimo interprofesional por miembro de la unidad familiar.

En ambos casos, la solicitud de bonificación deberá acompañarse de una copia de la declaración de la Renta del año 2019.

★ **CONFIRMACION.-** Se deberá realizar confirmación por escrito en la actividad, grupo y hora adjudicados aportando, en su caso, la autorización para el cobro de la cuota, antes del inicio de la actividad. Dicha documentación se entregará en Control de Accesos del Polideportivo o enviándola por correo electrónico a la siguiente dirección: kviedma@aranguren.es

★ En el transcurso de las actividades deportivas municipales y exhibiciones se podrán realizar fotografías o vídeos para la difusión municipal. Por ello, si alguien no desea que su imagen o la correspondiente a los o las menores a su cargo sea reproducida, diríjase por favor al Servicio de Deportes, llamando al 948 246 850 o enviando un correo electrónico a la siguiente dirección: kviedma@aranguren.es

★ **PROTECCION DE DATOS.-**

Responsable del tratamiento: Ayuntamiento del Valle de Aranguren.

Finalidad: Gestionar las inscripciones para la participación en las actividades del programa deportivo municipal.

Derechos: tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, dirigiéndose a las dependencias municipales o enviando un correo a la siguiente dirección: dpd@aranguren.es

Mas información: Política de Privacidad de <http://www.aranguren.es/>

INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES Y DEPORTISTAS NO ABONADOS AL POLIDEPORTIVO.

LAS PERSONAS NO ABONADAS QUE PARTICIPAN EN ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN EN EL POLIDEPORTIVO, ASÍ COMO ACOMPAÑANTES NO ABONADOS DEBERAN SOLICITAR.

LA TARJETA DE DEPORTISTA


CUMPLIMENTANDO UNA FICHA QUE ENTREGARÁN EN PORTERÍA JUNTO CON UNA FOTO.

POR LA EXPEDICIÓN DE DICHA TARJETA SE ABONARAN 10 EUROS, DE LOS CUALES, 6 EUROS SON EN CONCEPTO DE FIANZA, CANTIDAD QUE SE SERÁ DEVUELTA A LA ENTREGA DE DICHA TARJETA.

coronavirus.navarra.es


Nueva Normalidad Tu compromiso no cambia

1
¿Qué es el Covid?




Una nueva enfermedad que se transmite por contacto estrecho con una persona que tiene el virus, a través de las gotas que se emiten al hablar, toser, estornudar.

2
¿Cuáles son sus síntomas?



Fiebre de más de 37 grados
Tos
Dificultad respiratoria
Pérdida de olfato o del gusto
Diarrea, dolor de garganta, dolores musculares... no habituales o sin causa conocida

3
¿Qué hacer si aparecen síntomas?




Ponerse una mascarilla, aislarse y llamar al centro de salud.
Fuera del horario del centro, llamar al 948 290 290.


4
¿Cuáles son las medidas de prevención básicas?

CON SÍNTOMAS, NO SALIR DE CASA, AISLARSE Y LLAMAR AL CENTRO DE SALUD.


Mantener una distancia de seguridad con otras personas de, al menos, 1,5 metros.



Usar y desechar la mascarilla de forma adecuada.




Lavarse las manos bien y con frecuencia, con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.




¿Cómo usar la mascarilla?

Es una medida complementaria a otras medidas de prevención. Suma, no sustituye.

Su uso es obligatorio en el transporte, en la vía pública y en espacios al aire libre y cerrados de uso público, con algunas excepciones.



Es importante lavarse las manos antes de ponérsela, ajustarla para que cubra boca y nariz, evitar tocarla mientras se usa, quitarla por la parte trasera y lavarse las manos tras su uso.



TE CUIDAS, NOS CUIDAS.