

# INSTALACION DEPORTIVA DE PLAYA



## NORMAS DE USO

**1.- USO GRATUITO para todos los ciudadanos /as. Por lo que es un DERECHO Y DEBER de CUIDARLAS.**

**2.- COMER, BEBER o FUMAR dentro o en los alrededores no ayuda a mantener la instalación en las condiciones higiénico-sanitarias y de salud adecuadas.**

**3.- UTILIZAR las papeleras y contenedores.**

**4.- PROHIBIDO la entrada de animales.**

**5.- RESPETAR el turno y horarios:** →

**6.- Cualquier desperfecto o deterioro de la instalación, COMUNICAR al organismo más cercano: piscina, ayuntamiento o policía.**

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

**1. ELIGE TU DEPORTE:** practica el deporte que más se adapte a tus condiciones físicas.

**2. PREPARA LA ACTIVIDAD.**

- Inicia la actividad con el calentamiento.
- Realiza estiramientos antes, durante y después del ejercicio físico.

**3. UTILIZA CORRECTAMENTE EL MATERIAL Y LAS INSTALACIONES.**

- Haz ejercicio con la vestimenta adecuada según las características del terreno, del deporte y de la climatología.
- Recuerda utilizar PROTECTOR SOLAR, protegerse del sol con una gorra y BEBER agua.
- Evitar la exposición al sol al mediodía.

**4. EVITA LA VIOLENCIA.**

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS de PLAYA:

### VOLEY-PLAYA, FUTBOL-PLAYA, BALONMANO-PLAYA Y DEPORTES DE RAQUETA.

**INICIO 7 DE AGOSTO 2009**

HORARIO	M - 20 a 21 h.	X - 20 a 21 h.	V - 20 a 21 h.	S - 10 a 11 h.	D - 10 a 11 h.
GRUPO	5º y 6º EP	3º y 4º EP	ESO	1º y 2º EP	3-4-5 años

**USO DE MONITORES CON MATERIAL: LUNES a SABADO 17:00 a 20:00 horas**