



**Annex 11: Reglaments i recomanacions dels Circuits Esportius del Litoral:
Passeig Marítim (Arenys de Mar – Canet de Mar) i elements biosaludables**

CAPÍTOL I

DEFINICIÓ I EMPLAÇAMENT

Article 1

El circuit esportiu es troba situat direcció sud, en el camí de mar entre Arenys de Mar i la Roca del Lluç, direcció a Caldes d'Estrac. Està promocionat per l'Ajuntament d'Arenys de Mar i porta la seva gestió directament.

El Passeig de Mar es troba situat en l'inici de la Platja Cavaíó (just al costat del Portinyol) i abarca fins al Club Nàutic de Canet de Mar. La gestió pertany a l'Ajuntament d'Arenys de Mar.

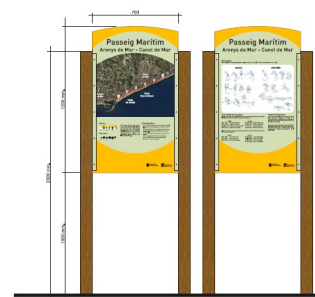
Article 2

Aquests circuits esportius municipals sempre estan oberts al trobar-se a la façana litoral. Els usuaris podran realitzar les seves activitats físiques. Cal respectar a la resta d'usuaris del litoral.

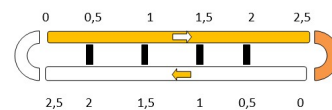
Article 3. Mobiliari:

- 1 Cartellera informativa a doble cara:

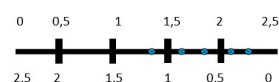
Llegenda: El Passeig de Mar entre Arenys de Mar i Canet de Mar ens permet descobrir les Platges i Rials al llarg de gairebé tres quilòmetres d'extensió. Part del seu especial encant està en la sorra gruixuda i les aigües netes i clares i la tranquil·litat que es respira, tant a l'estiu com a l'hivern.



Distàncies i punts d'aigua: La distància d'anada són 2'5 km. Anada i tornada són 5km. Al llarg del recorregut podem trobar punts d'aigua.



Punts d'aigua:

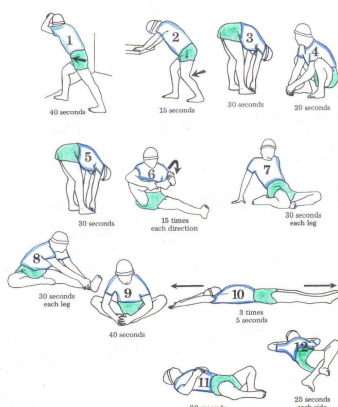


Estiraments: es recomanen uns estiraments que podeu realitzar tant a l'inici com al final;

ABANS



DESPRÉS





Com realitzar el recorregut:

1.- Marxa: podem anar caminant lliurement, però us proposem que feu petites sèries amb canvi de ritmes per treballar la resistència;

Anada:	
De 0 a 1 km:	caminar ritme suau
De 1 a 1,5km:	caminar ritme mig
De 1,5 a 2 km:	caminar de nou ritme suau
De 2 a 2,5 km:	caminar ritme ràpid.

Tornada:	
De 0 a 0,5 km:	caminar ritme suau
De 0,5 a 1km:	caminar ritme ràpid
De 1 a 2 km:	caminar ritme mig
De 2 a 2,5 km:	caminar ritme suau

2.- Córrer: aquest recorregut ens permet treballar series de forma lliure, però us recomanem la següent;

Anada:	
De 0 a 1 km:	córrer ritme suau
De 1 a 2km:	córrer ritme mig
De 2 a 2,5 km:	córrer ritme ràpid.

Tornada:	
De 0 a 0,5 km:	córrer ritme suau
De 0,5 a 1'5km:	córrer ritme ràpid
De 1,5 a 2 km:	córrer ritme mig
De 2 a 2,5 km:	córrer ritme suau

-Xapetes i postes de seguiment entremig:

Es disposen cada 500 metres unes fites de seguiment amb les indicacions següents.

-Elements biosaludables:

En el primers 500 metres, just al costat del camí, trobem els 6 elements biosaludables que son suport d'aquest circuit esportiu:

- | | |
|--|------------------------------|
| I joc biosaludable estirament de cames | I joc biosaludable vela |
| I joc biosaludable rem | I joc biosaludable ascensor |
| I joc biosaludable bicicleta | I joc biosaludable el cavall |



CAPÍTOL II

NORMES GENERALS

Article 4

Les persones que facin ús de l'equipament esportiu municipal se les considerarà esportistes o públic/visitant.

- Usuari esportiu: són totes les persones practicants d'activitat física que poden fer ús de l'equipament esportiu .
- Públic i visitants: tota persona que vulgui venir a veure com a públic la pràctica d'activitat física. L'entrada de públic i visitants serà gratuïta.

Article 5

En cas de mal estat de qualsevol element de l'equipament esportiu municipal, podeu informar a: esports@arenysdemar.cat

Article 6

L'Ajuntament no es responsabilitza dels danys que es puguin produir per possibles accidents. Recordeu que esteu practicant activitat física sota la vostra responsabilitat.

Article 7

Respecteu i teniu cura de l'equipament esportiu municipal , és la manera com aconseguirem que duri més. Si detecteu qualsevol mal ús o vandalisme podeu avisar a la Policia Local, trucant al telèfon 93 795 99 01.



Article 8

No són permesos els comportaments que puguin molestar o ferir la sensibilitat de les altres persones usuàries.

Article 9

Recomanacions:

- ✓ Feu uns breus estiraments abans i després de realitzar el recorregut.
- ✓ Utilitzeu calçat i roba còmodes, i segons la climatologia i estació de l'any.
- ✓ Recordeu hidratar-vos durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- ✓ Eviteu les hores de màxima insolació: dur barret, ulleres de sol i protecció solar.
- ✓ Us recomanem que aneu a una velocitat agradable que us permeti parlar.
- ✓ Si vas en bicicleta, recorda que els vianants tenen prioritat.
- ✓ Cal que respecteu les normes de seguretat vial i l'entorn.
- ✓ Intenteu fer el recorregut en companyia.

CAPÍTOL III

DRETS DELS USUARIS

Article 9

Els usuaris de l'EEM tenen els drets següents:

1. Utilitzar l'equipament esportiu municipal.
2. Rebre l'equipament esportiu municipal en bon estat de manteniment i neteja.
3. Poder fer les reclamacions, els suggeriments i sol·licituds d'informació que es creguin convenients en relació amb el funcionament de l'equipament esportiu municipal a través de la Regidoria d'Esports.

CAPÍTOL IV

DEURES DELS USUARIS

Article 10

Amb l'ús de l'equipament esportiu municipal, els usuaris accepten el contingut i les obligacions que es deriven d'aquest Reglament. El fet de desconèixer-lo no eximeix del compliment. Els usuaris tenen els deures següents:

1. Respectar i tenir cura de l'equipament esportiu municipal i comunicar qualsevol anomalia o desperfecte.
2. Qualsevol usuari que ocasioni desperfectes a l'equipament esportiu municipal en serà directament responsable. En aquest cas s'haurà de fer càrrec de les despeses que s'originin.

DISPOSICIÓ FINAL:

Tots els Equipaments esportius municipals s'han de regir pel que estableix aquest Reglament, que obliga a totes les entitats que tinguin autorització d'ús i que entrarà en vigor un cop aprovat pel Ple de l'Ajuntament. La modificació del mateix es podrà fer a petició de la Regidoria d'Esports en l'exercici de les facultats que li atorga la legislació de règim local. Tot allò que no estigui regulat en aquesta normativa, serà aplicat i tractat segons determini l'Ajuntament d'Arenys de Mar mitjançant la regidoria d'esports.