



**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 Lluc, 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 Cavaió (just al costat del Portinyol) i avarca fins al Club Nàutic de Canet de Mar. La gestió pertany a l'Ajuntament d'Arenys de Mar.

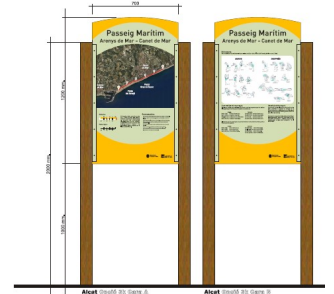
Article 2

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

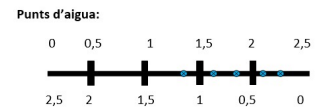
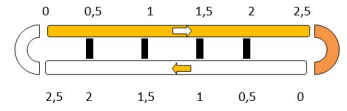
Article 3. Mobiliari:

- 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 distancia d'anada són 2'5 km. Anada i tornada son 5km. Al llarg del recorregut podem trobar 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.

DISPOSICIONS FINALS

Aquest annex complementa el Reglament d'ús dels equipaments esportius municipals. Tot allò que no estigui regulat en aquest annex serà decidit per l'Ajuntament.