

RESERVAS E INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA DIGITAL DEL PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL DE SAN JAVIER

PREGUNTAS FRECUENTES

-¿Cómo acceder a la plataforma digital?

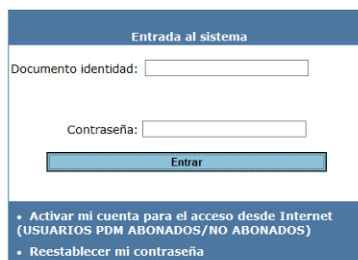
A través de la página corporativa www.pdmsanjavier.com, pinchando en el enlace que sale arriba a la derecha mediante una imagen “Reservas e inscripciones de deportes”.



-¿Cuál es el usuario y contraseña solicitados?

Para entrar al aplicativo de Deportes ha de:

Especificar el número del D.N.I. (con o sin letra funciona), en el apartado "Documento identidad", y en el campo "Contraseña", introducir la contraseña que puso usted en el momento de darse de alta o que proporcionó a la oficina.



Entrada al sistema

Documento identidad:

Contraseña:

- Activar mi cuenta para el acceso desde Internet (USUARIOS PDM ABONADOS/NO ABONADOS)
- Reestablecer mi contraseña

-¿Incidencias en la cuenta?

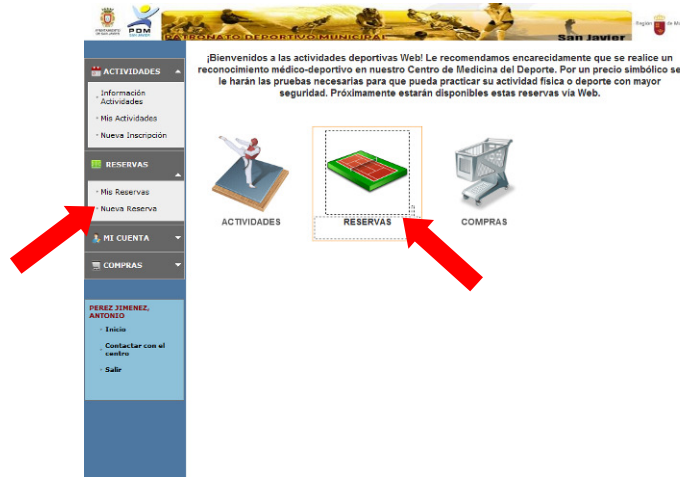
Si al activarte en la cuenta desde Internet tuviera problemas para reservar, comunique su DNI y clave de usuario Web en la oficina del PDM y el departamento de informática revisará y solventará el problema con el fin de lograr un satisfactorio y correcto servicio Web.

-¿Qué necesito para utilizar la aplicación?

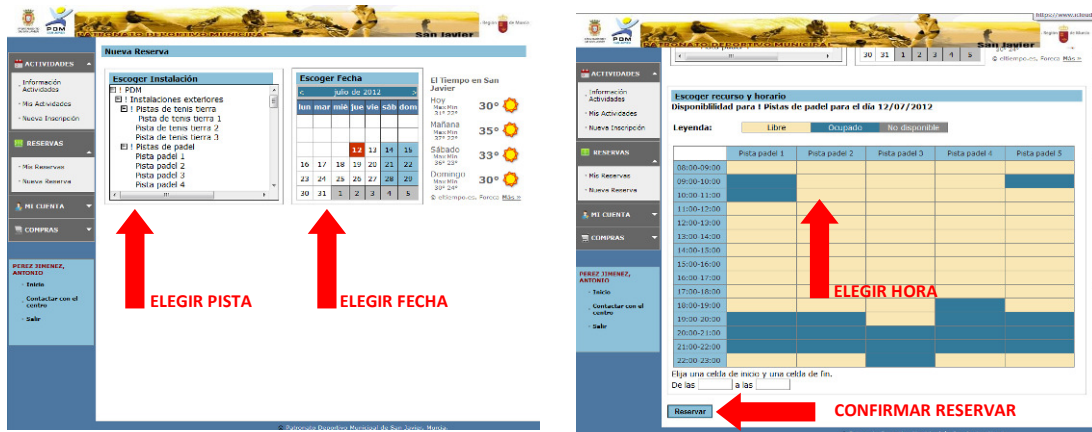
Si ya has estado de alta en el centro en algún momento, podrás activarte directamente por Internet mediante el enlace “Activar mi cuenta para el acceso desde Internet”, a continuación introducir tu número de D.N.I. y fecha de nacimiento. El sistema validará el proceso y te mandará automáticamente un correo electrónico; lo abrimos, pinchamos el link facilitado e introducimos nuestro número de DNI sin letra y contraseña (ya hemos finalizado el proceso). **Es obligatorio haber proporcionado previamente en oficinas del PDM nuestro D.N.I., fecha de nacimiento y dirección de correo electrónico**, ya que en caso contrario el sistema nos remitirá al PDM para que aportemos los datos necesarios que nos faltan (también los podemos facilitar por teléfono). Es muy importante aportar además un número de teléfono móvil de contacto con el PDM. Si no desea darse de alta en la Web siempre puede acudir a las oficinas del PDM y darse de alta allí en horario de atención al cliente.

-¿Qué pasos lleva la reserva o inscripción?

Para las reservas de pistas, pincharemos sobre la imagen “Reservas” o mediante el menú “Nueva Reserva”,



Escogemos pista en el primer recuadro, día en el segundo y seleccionamos la hora que se desea reservar y pulsar botón reservar.

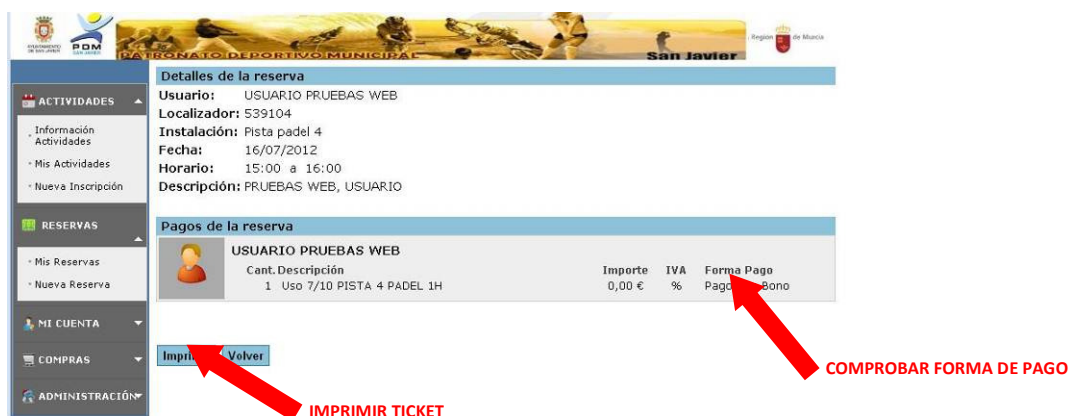


Elegir forma de pago (con bono o con tarjeta):



El PDM de San Javier se reserva el derecho a modificar o actualizar cada campaña precios y actividades ofertadas con el fin de dar mayor y un óptimo servicio al usuario.

Si es **con bono**, aparecerá la siguiente pantalla, que confirma la reserva y da la opción de imprimir el ticket:



Detalles de la reserva

Usuario: USUARIO PRUEBAS WEB
 Localizador: 539104
 Instalación: Pista padel 4
 Fecha: 16/07/2012
 Horario: 15:00 a 16:00
 Descripción: PRUEBAS WEB, USUARIO

Pagos de la reserva

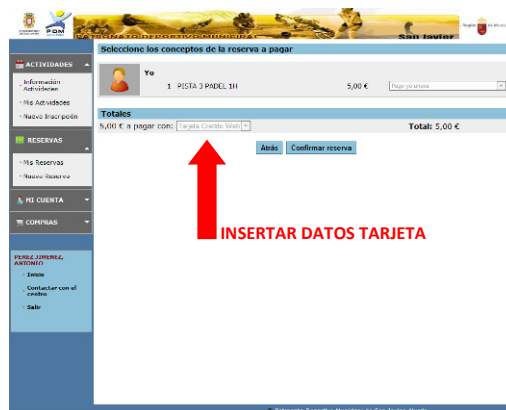
Cant.	Descripción	Importe	IVA %	Forma Pago
1	Uso 7/10 PISTA 4 PADEL 1H	0,00 €	%	Bono

Impresión Volver

COMPROBAR FORMA DE PAGO

IMPRIMIR TICKET

Si es **con tarjeta**: Introducimos los dígitos bancarios, la fecha de caducidad y el código de seguridad de la tarjeta.



Seleccione los conceptos de la reserva a pagar

Yo 1 PISTA 3 PADEL 1H 5,00 €

Totales
 5,00 € a pagar con: Tarjeta Crédito Web Total: 5,00 €

Atras Confirmar reserva

INSERTAR DATOS TARJETA

Para anular instalaciones, **sólo las realizadas con bono**, en caso de haberla realizado con tarjeta es necesario ponerse en contacto con oficinas (968.5731.059), hay que seguir el siguiente proceso:



Filtro Desde 16/07/2012 hasta Refrescar Reservas

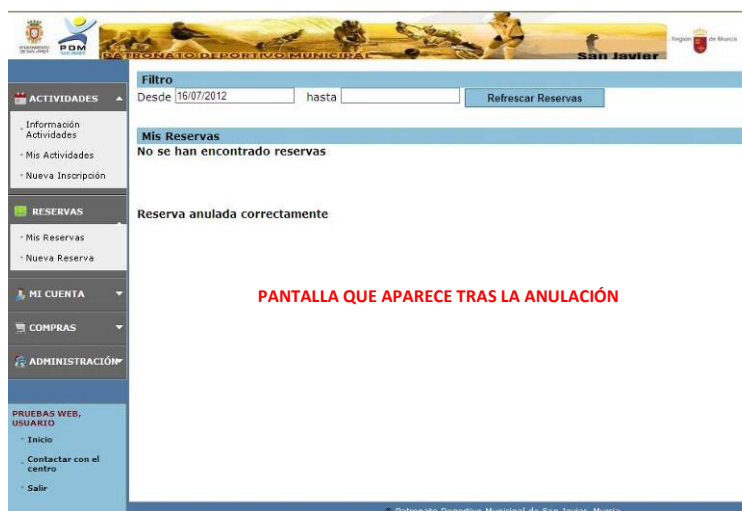
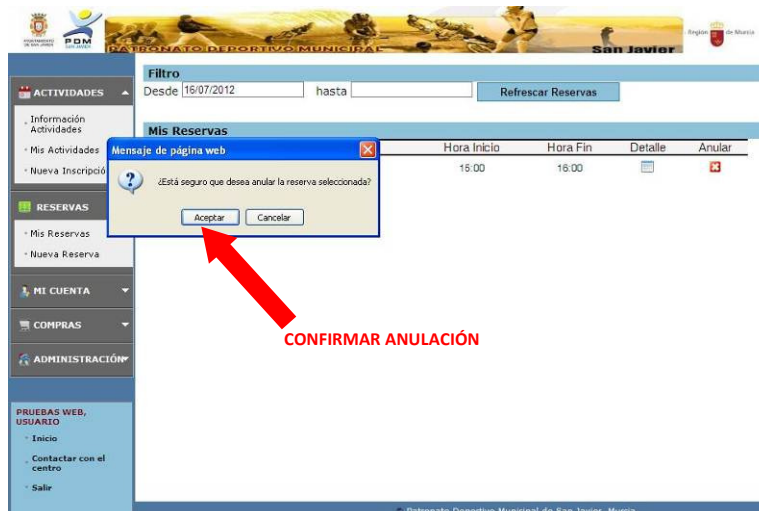
Mis Reservas

Instalación	Fecha Reserva	Hora Inicio	Hora Fin	Detalle	Anular
Pista padel 4	16/07/2012	15:00	16:00		X

1º Entrar en Mis Reservas

2º Anular reserva elegida

El PDM de San Javier se reserva el derecho a modificar o actualizar cada campaña precios y actividades ofertadas con el fin de dar mayor y un óptimo servicio al usuario.

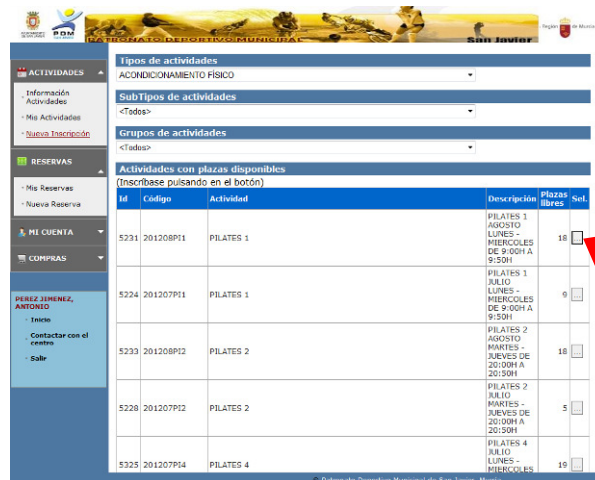


Para la inscripción en Actividades pincharemos sobre la imagen “Actividades” o mediante el menú “Nueva inscripción”,



El PDM de San Javier se reserva el derecho a modificar o actualizar cada campaña precios y actividades ofertadas con el fin de dar mayor y un óptimo servicio al usuario.

Escogemos la actividad, pinchamos sobre el botón de la actividad que nos interesa, aceptamos las condiciones de uso y nos inscribimos en la actividad.



The screenshot shows the 'Reservas' section of the PDM website. It features a table of activities with columns for 'Id', 'Codigo', 'Actividad', 'Descripción', 'Plazas libres', and 'Señ.'. A red arrow points to the checkbox in the 'Plazas libres' column for the first activity (ID 5231).

Id	Codigo	Actividad	Descripción	Plazas libres	Señ.
5231	201208P11	PILATES 1	PILATES 1 AGOSTO LUNES - MIÉRCOLES DE 9:00H A 9:50H	18	<input type="checkbox"/>
5234	201207P11	PILATES 1	PILATES 1 JULIO LUNES - MIÉRCOLES DE 9:00H A 9:50H	9	<input type="checkbox"/>
5233	201208P12	PILATES 2	PILATES 2 AGOSTO MARTES - JUEVES DE 20:00H A 20:50H	18	<input type="checkbox"/>
5228	201207P12	PILATES 2	PILATES 2 JULIO MARTES - JUEVES DE 20:00H A 20:50H	5	<input type="checkbox"/>
5235	201207P14	PILATES 4	PILATES 4 JULIO LUNES - MIÉRCOLES	18	<input type="checkbox"/>

Todos los pagos se realizan a través de una pasarela de pagos de forma segura por medio de tarjeta bancaria mediante una entidad bancaria que colabora con el Patronato de deportes Municipal.

El proceso no habrá concluido hasta que el usuario no introduzca sus dígitos de la tarjeta bancaria, la fecha de caducidad de la misma junto con su código de seguridad, entonces le mostrará el Justificante de pago de la entidad bancaria y en el apartado de Mis Reservas, en el detalle de la reserva concreta deberá imprimirlo validándose como ticket donde se indica la pista, fecha y hora de la reserva efectuada. Si éste proceso de pago no se realiza correctamente la reserva no será efectuada con éxito.

-¿Qué trámites puedo realizar?

Actualmente, se realizan las reservas de pistas mediante tarjeta bancaria o pago con bono (previamente comprado) para aquellas instalaciones habilitadas con este medio de pago en el PDM. Entre las novedades se encuentran otras funciones como el reconocimiento elemental, básico, avanzado, etc., o consultas médicas, la guardería LUDOSPORT o los FITNESS PACK se llevan a cabo el pago mediante este proceso ya. También se está incorporando el PDM en la Manga del Mar Menor con una pista polideportiva y dos pistas de pádel.

-¿Quién puede solicitarlo?

Todos los ciudadanos que pretendan realizar actividades deportivas y cumplan los requisitos establecidos tales como pruebas de nivel en caso que la actividad lo requiera; formalizar la matrícula en el plazo establecido, etc.

-¿Es necesario ser abonado?

No es necesario ser abonado, los precios que me aparecerán estarán en función de si

<http://sede.sanjavier.es/ActividadesWeb/AltaUsuarioInternet.aspx?centro=SJV>

abonado o no al PDM san Javier. Aquellas personas que estén abonados dispondrás de muchas ofertas en las actividades y reservas en cuanto a precio, días de antelación de reserva, etc.

-¿Qué es y cómo obtengo el bono?

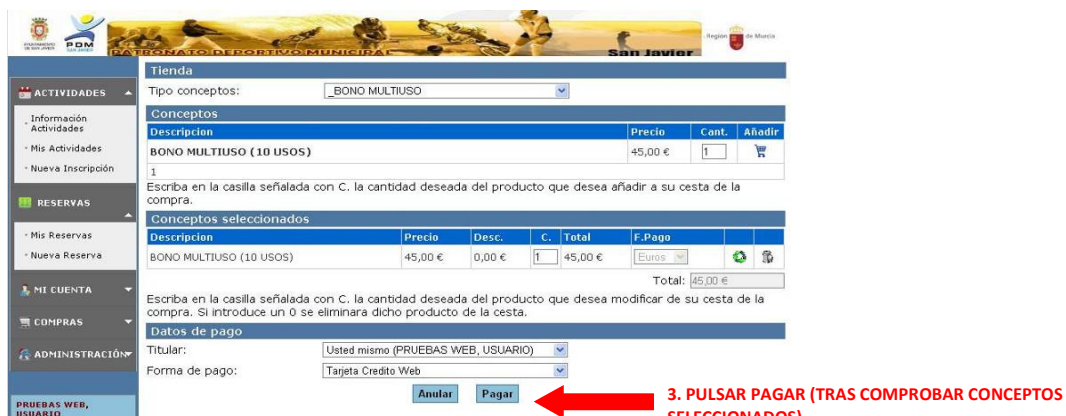
Un bono es un paquete de 20 usos que me permite pagar instalaciones a un precio menor que el que pagaría puntualmente. Los bonos son de 20 usos de media hora, y dependiendo de la instalación me descontará un número concreto de bonos.



1. SELECCIONAR CANTIDAD

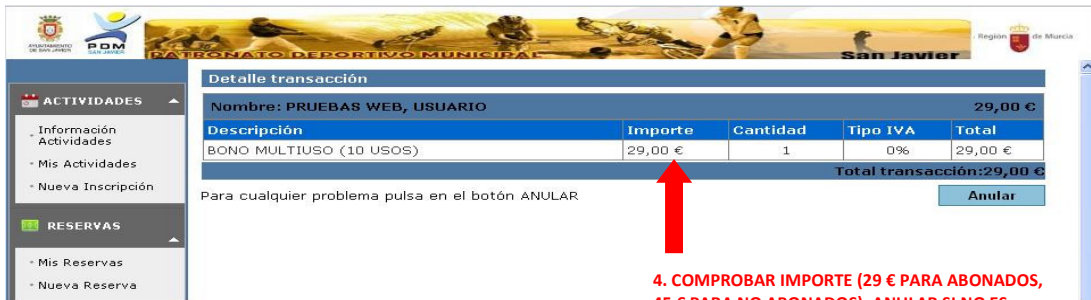
2. PULSAR ICONO CARRITO

Anteriormente eran 10 usos de 1 hora, ahora se convertirán en 20 usos de media hora con lo cual a efectos de precio es lo mismo. Sin embargo, el cambio viene para proporcionar la posibilidad de reservar pistas de padel de hora y media, opción que ha sido muy solicitada por los usuarios del PDM así como también poder pagar media hora de luz en una pista y otros muchos usos como entrada al gimnasio, nado libre o aquellas entradas que permitan el pago con bono. El usuario debe comprobar que si es abonado salga la cantidad de 29 euros y sino es así, no continúe el proceso sino que deberá comunicarlo a oficina para que no se le cobre una cantidad indebida.



3. PULSAR PAGAR (TRAS COMPROBAR CONCEPTOS SE EFICIONADOS)

El PDM de San Javier se reserva el derecho a modificar o actualizar cada campaña precios y actividades ofertadas con el fin de dar mayor y un óptimo servicio al usuario.



Descripción	Importe	Cantidad	Tipo IVA	Total
BONO MULTIUSO (10 USOS)	29,00 €	1	0%	29,00 €
Total transacción:				29,00 €

4. COMPROBAR IMPORTE (29 € PARA ABONADOS, 45 € PARA NO ABONADOS). ANULAR SI NO ES CORRECTO ANTES DE QUE LA PANTALLA CAMBIE AUTOMÁTICAMENTE A LA SIGUIENTE.

-¿Quién puede tener bono?

El bono lo pueden adquirir tanto abonados como no abonados, el precio de 1 bono (de 20 usos de media hora que antes eran 10 usos de una hora) para un abonado es de 29 € y de 45 € para no abonados.

-¿En qué puedo utilizar el bono?

Se puede utilizar en la reserva de instalaciones, en el pago de luz en una instalación ya incluida así como otras instalaciones como la entrada a piscina climatizada (nado libre) y el gimnasio.

-¿Qué ocurre con las bonificaciones que contempla la ordenanza?

En el pago de los precios públicos por inscripción en actividades dirigidas, se aplicarán automáticamente los descuentos establecidos en la Ordenanza vigente:



Datos de la operación

Clave de cobro: 309357-0478004840967
 Concepto: PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL SAN JAVIER
 Emisora: 309357-PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL SAN JAVIER
 Código modelo: 047
 Justificante: 0478004840967
 Importe: 29,00 EUR

El tributo es pagable con cualquier tarjeta de débito/crédito emitida por "la Caixa" y las tarjetas VISA, Master, JCB y 6000 no emitidas por "la Caixa"

Número de tarjeta:

Fecha de caducidad: mes 12 año 2012

Continuar Cancelar

* 35 % Familia Numerosa Especial.

* 25 % Familia Numerosa General.

* 25 % Jubilado o pensionista o discapacitado con grado igual o superior al 33 %.

Solo se aplicará el mayor de los descuentos a los que se tenga derecho, para ello, es necesario que el usuario haya acreditado previamente la situación que le da derecho al descuento.

En el caso de que durante el proceso de inscripción vía Web no se apliquen los descuentos, cancelar la inscripción y dirigirse al PDM para resolver la incidencia.

-¿A quién puedo inscribir desde la plataforma digital?

A todos los miembros que componen el abono familiar, pero previamente hay que darlos de alta por separado en la plataforma digital y en su defecto, si hay alguna incidencia comuníquelo en oficina.

-¿En qué actividades dirigidas puedo inscribirme y como darme de baja?

En todas las que se ofertan directamente por el patronato municipal de deportes. La inscripción en una actividad dirigida, se entiende por la duración del curso completo (desde el comienzo de la misma hasta el final previsto). Las inscripciones en actividades dirigidas son personales e intransferibles, el alumno no puede ceder ni canjear su plaza con ningún otro usuario. Para causar baja voluntaria de una actividad, el alumno deberá comunicarlo directamente al departamento de administración del Patronato, como máximo hasta el día 5 del trimestre en el que causa baja, no debiendo abonar el usuario el trimestre en curso.

-¿Cómo puedo pagar una actividad dirigida?

Una actividad dirigida se puede pagar presencialmente o por Internet, por la modalidad escogida: pago mensual, trimestral o curso completo. En el caso de modalidad de pago mensual o trimestral, este se realizará por adelantado al comienzo del periodo que se paga. Si durante el periodo de pago voluntario, el usuario no abona la cuota del trimestre en curso, ni el Patronato puede cobrar dicha cuota por el medio de pago convenido, el Patronato podrá dar de baja al usuario, pudiendo disponer de esa plaza para otro usuario.

-¿Puedo cambiarme de actividad durante el transcurso de una campaña?

En el caso de que un usuario cambie de actividad durante una misma campaña, la cuota depositada por la actividad inicial se considerará como cuota de la nueva actividad, debiendo el usuario depositar la diferencia en el caso de que el importe de la cuota de la nueva actividad sea mayor que el de la actividad anterior. Si el importe de la cuota de la nueva actividad es inferior al de la anterior actividad, no procederá la devolución ni la compensación de ninguna cantidad.

-¿Se pueden trasladar pagos realizados de un usuario a otro?

No podrán compensarse ni trasladarse pagos anticipados de cuotas de actividades dirigidas, de un usuario a otro, ni aún siendo entre abonados y beneficiarios de una misma unidad familiar. En estos casos, procederán las devoluciones contempladas en la Ordenanza de precios públicos del Patronato, debiendo solicitarse por escrito en los impresos al efecto.

-¿Qué ocurre con las actividades que requieren pruebas de nivel?

Previamente a realizar mi inscripción tengo que personarme en las instalaciones del PDM y realizar mi prueba de nivel. Los técnicos del PDM pasarán los resultados de esta prueba a las oficinas del PDM, de manera que este resultado quedará asociado a mi persona y solo podré apuntarme a aquellas actividades compatibles con mi nivel. Una persona que no haya realizado prueba de nivel no podrá realizar inscripciones en las actividades donde este se exija. Cuando me inscribo a una actividad que requiere nivel como, por ejemplo, padel o tenis soy responsable de acreditar el nivel exigido, si no el Patronato se reserva el derecho a darte de baja en la actividad y usar la lista de espera.

-¿Con cuánto tiempo de antelación puedo reservar una instalación?

Para las pistas de deportes individuales (tenis, padel, squash, etc.) la reserva presencial y por Internet se podrá realizar con una antelación de 7 días para abonados y de 3 días para no abonados o tiempo que el PDM considere oportuno para su correcto funcionamiento y servicio.

Para las instalaciones de deportes de equipo (pistas de pabellones cubiertos, campos de fútbol, etc.) la reserva presencial y por Internet se podrá realizar con una antelación de 3 días para abonados y de 2 días para no abonados.

Las reservas de instalaciones por teléfono serán exclusivamente para abonados y se podrán realizar para todas las instalaciones con una antelación máxima de 2 días.

Todas las reservas de instalaciones deberán abonarse mediante la forma establecida, en el momento en el que se realice la reserva.

En el nado libre será actualmente 2 días de antelación donde disponemos de aplicación Web previamente para disponer libremente de espacio para nadar, reservándose así su calle y asegurándose su plaza de nado libre en la piscina climatizada. En el caso de esta actividad en la campaña de invierno 2012-2013 está incluida en algunos paquetes como FITNESS y PROGRAMA Y ENTRENAMIENTO para dar mejor y mayor oferta formativa al usuario a un precio más asequible. Consúltese en oficina en horario de atención al público.

-¿Se puede anular la reserva de una instalación? ¿Con qué antelación?

Se podrán anular reservas de instalaciones a petición del interesado cuando éste comunique la anulación **con uno o más días de antelación al día de la reserva según estime conveniente el PDM.**

El Patronato podrá anular la reserva de una instalación por causas de fuerza mayor, por motivos de programación o de cualquier otra causa. En este caso, el Patronato procederá a la compensación al usuario con otra reserva de una instalación del mismo tipo.

En la Web si la reserva se realiza mediante el pago con bono y la antelación de la anulación se realiza dentro del tiempo estipulado por el PDM, la anulación la podrá realizar el usuario desde la Web en el apartado Mis reservas.

-¿Se devuelve el dinero de una reserva anulada?

No procederá admitir ninguna devolución, anulación o compensación de una reserva cuando esta se solicite con menos de un día de antelación al de la fecha reservada de la instalación cuya anulación se puede realizar si se ha pagado por Web y con modalidad de bono. Esta anulación se puede realizar por el usuario vía Web si el pago está realizado por bono sin necesidad de presenciarse en el PDM.

-¿Qué acreditación debo llevar para acceder a las instalaciones deportivas?

Los abonados y beneficiarios que vayan a acceder a una instalación deportiva, están obligados a llevar consigo el carnet acreditativo de su condición, así como el ticket de reserva, en su caso, que deberán presentar a requerimiento del personal autorizado del Patronato Deportivo Municipal si así se lo requieren.

Actualmente, hemos puesto en funcionamiento un carnet de proximidad que deberá pasar en las actividades solicitadas por el monitor correspondiente en aquellas salas que dispongan de este sistema.

-¿Qué documentación necesito para darme de alta como abonado del Patronato?

- * Presentación del DNI original.
- * Acreditación de categoría de familia numerosa, discapacitado, pensionista o estudiante.
- * Para acceder a la categoría de abonado residente, será imprescindible aportar la siguiente documentación:
 - D.N.I. del interesado, donde conste su residencia en el municipio de San Javier. Aunque conste otro domicilio fuera del municipio, el Patronato podrá comprobar de oficio la residencia en San Javier, solicitando la información a los responsables del Padrón Municipal.
 - Certificado de empresa donde trabaje, si está ubicada en el término municipal de San Javier.
- * Pago en efectivo de la primera cuota.
- * Número de cuenta bancaria (20 dígitos) para domiciliar los siguientes recibos.

¡NOVEDADES!: FITNESS PACK, SALUD Y ENTRENAMIENTO PACK, RECONOCIMIENTO Y CONSULTA MÉDICA, GUARDERÍA LUDOSPORT.

Fitness PACK

-¿Qué son los Fitness PACK?

Es un servicio innovador, versátil y flexible que el PDM pone a disposición a aquellos usuarios interesados en una práctica deportiva regular y variada, tanto en actividades como en horarios. Este servicio le permite acceder, a un amplio abanico de actividades dirigidas, como de instalaciones deportivas. Dotando al usuario de una gran flexibilidad de horarios y en un único pago asequible según el pack escogido.

-¿De qué Pack disponemos en el Fitness PACK?

En la campaña inicial se dieron de alta 4 packs; en el futuro y por campaña estos packs van cambiando y modificándose según disponibilidad y demanda y se publicitarán mediante folletos, Web etc. Por ejemplo, el primero fue el básico con un importe de 28 euros si eres abonado, 38 si eres no abonado donde tienes básico 1 que incluye

entrada libre a gimnasio de lunes a viernes de 9,30 a 14,00 y de 17,00 a 19,30 (festivos y domingo cerrados) y aparte un número determinado de actividades que a lo largo del año podrán ir incrementándose para aportar mayor servicio deportivo al usuario en función del PDM. El básico 2 sería Nado libre en horario amplio + dichas actividades. El Fitness plus sería las actividades anteriores + nado libre + gimnasio + otras actividades explicadas en el folleto con un coste de 33 euros para abonados y 43 no abonados. Y por último, el Fitness total incluiría todo lo anterior + una mayor variedad de actividades ofertadas por un importe total de 38 euros para abonados y 48 no abonados.

-¿Cómo inscribirme en una clase en el Reserclass?

Accediendo a la plataforma de Actividades Web donde encontramos un icono denominado “Reserclass” tal cual se muestra en la siguiente imagen.



RESERCLASS

Una vez hecho clic sobre este icono anterior o si se desea a través del menú Reservas en la opción de “Nueva reserva Puntual Actividades” tal y como se muestra en la imagen siguiente.



Una vez realizado uno de estos dos pasos anteriores, entramos en la planilla del Reserclass donde visualizamos las actividades y las instalaciones asociadas a estas actividades en las cuales se muestran horarios, lugar, aforo de plazas disponibles etc.

Reservar puntualmente una actividad Enviar consulta						
Lunes 29						
	Calle 6 (P.CL.)	Centro Cívico La Ribera	Sala de cristal	Sala de Madera 1	Sala de spinning	Sala verde
09:00				TRX 1		PILATES 9
09:15	AQUAGYM 1			Plazas libres: 8 29/10/2012 Lunes, 09:10-09:50 Sala de Madera 1		Plazas libres: 7 29/10/2012 Lunes, 09:10-10:00 Sala verde
09:30	Plazas libres: 4 29/10/2012 Lunes, 09:15-10:00 Calle 6 (P.CL.)					
09:45						
10:00	AQUAGYM 2					
10:15	Plazas libres: 3 29/10/2012 Lunes, 10:00-10:45 Calle 6 (P.CL.)					
10:30						
10:45	NATACIÓN 2					
11:00	Plazas libres: 3 29/10/2012 Lunes, 10:45-11:30 Calle 6 (P.CL.)					
11:15						
11:30						

Si deseamos inscribirnos, por ejemplo, en TRX 1 con hacer doble clic sobre el recuadro que sale de TRX 1 donde nos muestra en la imagen que disponemos de 8 plazas libres, el horario, día y lugar donde se realiza que sería (en este caso) el lunes 29/10/2012 en horario de 09:10 a 09:50 en la Sala de Madera 1. No obstante, si hubiera una variación tanto en piscina como en las salas será el monitor o el personal autorizado el encargado de distribuir a los usuarios.

Si hace clic sobre el recuadro de TRX 1 saldrá la siguiente ventana donde al pinchar en el botón de Inscribirse quedará inscrito en esa actividad, en ese día y hora concreto; no queda reservado durante todo el año, sólo en esa actividad puntual porque está pensando para que el usuario varíe y reserve cada día según desee entre las actividades ofertadas.

Reservar puntualmente una actividad

201210RESERTRX1 - RESERCLASS TRX ENTRENAMTO. SUSPENSION 1

RESERCLASS ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION 1, L-X.
DE 9:10 H. A 9:50 H.

29/10/2012 de 09:10 a 09:50
Plazas libres: 8
Recurso: **Sala de Madera 1**

Inscribirse

Atrás

Para saber que se ha inscrito correctamente en la planilla esa actividad pasará a estar con recuadro negro alrededor (véase siguiente pregunta).

-¿Cómo saber si se ha inscrito correctamente en la clase del Reserclass?

Para saber que se ha inscrito correctamente en la planilla esa actividad pasará a estar con recuadro negro alrededor. En la siguiente figura muestra la diferencia de estar inscritos o no a una actividad. Por ejemplo, en Spinning 7 sí estaríamos inscritos al tener el recuadro negro y en Pilates 8 no estaríamos inscritos en ese momento al no disponer de dicho recuadro. Si deseara Pilates u otra actividad más y no está en el mismo horario de la actividad ya reservada debe realizar el mismo proceso de inscripción anterior, inscribiéndose de nuevo con éxito en tantas actividades como desee y disponga el programa contratado del Reserclass.

	SPINNING 7 Plazas libres: 13 29/10/2012 Lunes, 19:00-19:50 Sala de spinning	
		PILATES 8 Plazas libres: 8 29/10/2012 Lunes, 19:20-20:10 Sala verde

En “mis reservas” no muestras estas reservas puntuales, sólo mostraría las reservas de las pistas polideportivas. Tenga en cuenta que son dos apartados distintos con lo cual no quiere decir que sino sale en ese apartado “mis reservas” la actividad puntual no haya sido reservada sino que se queda reflejada con el recuadro negro como hemos explicado anteriormente a través de la imagen.

-¿Cómo desinscribirse de la clase si no puedo ir en el Reserclass? (Por favor, muy importante que se realice este paso para no perjudicar a los demás usuarios, es más, pasado 10 minutos del inicio de la clase si la persona del Reserclass no se ha presentado podría coger su lugar otra persona que se presente en la instalación si la actividad; como por ejemplo, en **spinning** que dispone de plazas limitadas está completa).

Pues la forma es muy fácil nos volvemos a meter en la plantilla del Reserclass y en la actividad seleccionada con el recuadro negro, actividad a la que estábamos inscritos y a la que no deseamos o podamos ir debemos hacer clic encima mostrando la siguiente ventana:

Reservar puntualmente una actividad

201210RESERSPI7 - RESERCLASS SPINNING 7

RESERCLASS SPINNING 7, L-X. DE 19 H. A 19:50 H.

29/10/2012 de 19:00 a 19:50

Plazas libres: 13

Recurso: Sala de spinning

Usted está inscrito en esta actividad.

Desinscribirse

Atrás

En esta ventana pulsamos el botón Desinscribirse donde se observará que quitará el recuadro negro a esa actividad en la planilla si accede de nuevo y quedará esa plaza disponible para otro usuario aportando un servicio correcto a los demás usuarios del Reserclass. Se podrá desinscribirse antes del comienzo de la actividad. El patronato deportivo municipal se reserva el derecho de aumentar la oferta de actividades durante la campaña en vigor donde se publicitará a través de la plataforma Web, Facebook del PDM o Web corporativa para dar mejor servicio al usuario de estos Pack de Fitness.

-¿Cómo reservar el gimnasio con el pack en el Reserclass?

La entrada al gimnasio sería libre para las personas que dispongan de alguno de los perfiles contratados del Pack Fitness y no tienen que reservar previamente pero sí deberán pasar la tarjeta por el dispositivo que está posicionado cerca del ordenador estando presente el monitor del gimnasio para controlar si tiene acceso o no. Si tiene algún error y está al corriente de los pagos de la cuota comuníquelo en oficinas y si lo tiene todo correcto intentaremos solucionarle la incidencia a la mayor brevedad posible.

-¿Cómo reservar el nado libre con o sin el pack del Reserclass?

El nado libre iría independiente y sí requiere reserva previa al disponer de un número determinado de plazas concretas. Así garantizamos la plaza si hay disponibilidad en ese momento aportando total flexibilidad desde casa y sobre todo garantía de que dispondrá de la plaza reservada cuando se presente en las instalaciones.

Esta reserva va por el procedimiento de una reserva normal, como las reservas de pistas. A través del icono o menú “reservas” disponemos de las instalaciones de Piscina climatizada – vaso deportivo donde podemos observar las calles desde la 1 hasta la 6 con 7 plazas por calle. Ahí podemos escoger la calle que deseemos, hora y día para la reserva con una antelación de reserva de dos días. Todas las calles no están disponibles todos los días y horas ya que hay actividades y otras entidades deportivas que las utilizan. Si dispone de algún paquete que el nado libre lo incluya le saldrá gratuito, de no ser así pagaría la parte correspondiente a esta instalación (véase en el folleto ya que varía según edad y horario o consulte en oficina).

-¿Qué es el programa de Salud y entrenamiento?

Los programas de salud y entrenamiento, son un conjunto de “programas personalizados”, adaptados a las necesidades y características de cada usuario. Estos programas se llevarán a cabo, en colaboración con el Centro de Medicina del Deporte y están dirigidos por Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Estos programas son la forma más completa e individualizada para alcanzar tus objetivos de salud y condición física.

En función de cada caso, los programas incluyen: reconocimiento médico, planificación de ejercicios, sesiones de entrenamiento personal bajo la supervisión del entrenador que se completarán con otras realizadas por tu cuenta, asesoramiento nutricional y pautas de conducta saludables para seguir en el futuro.

-¿Qué programas existen diferentes de Salud y entrenamiento??

Actualmente para la campaña de invierno 2012/13 hay 9 tipos diferentes.

Los tipos son:

- 1) Acondicionamiento cardiovascular (A.C.V.)
- 2) Taller de espalda para Adultos
- 3) Taller de espalda para Niños
- 4) Programa de recuperación de lesiones deportivas
- 5) Ejercicio físico adaptado (E.F.A)
- 6) Actividad física saludable
- 7) Ejercicio físico Parto y postparto
- 8) Popular training
- 9) Oposiciones training

Estos paquetes actualmente incluyen musculación excepto el paquete 3 (taller de espalda para Niños) ya que es una actividad dirigida a adultos. El resto incluye entrada libre a piscina climatizada para el nado libre (necesario previa reserva por Internet para asegurarte la plaza o a través de teléfono o en las instalaciones de piscina en caso de

que haya disponibilidad podrá solicitar de esta instalación). En algunos de los paquetes se les incluye una actividad dirigida (véase folleto de esta actividad). Estos paquetes son muy completos y muy económicos para fomentar y acercar el deporte a los usuarios del Patronato Deportivo Municipal de San Javier.

Recuerde que, en función de cada caso, los programas incluyen: reconocimiento médico, planificación de ejercicios, sesiones de entrenamiento personal bajo la supervisión del entrenador que se completarán con otras realizadas por tu cuenta, asesoramiento nutricional y pautas de conducta saludables para seguir en el futuro.

-¿En qué consiste cada programa de Salud y entrenamiento?

En la campaña inicial se dieron de alta los siguientes 9 packs:

1) Acondicionamiento cardiovascular (A.C.V.)

Programa de ejercicios específicos para usuarios con acumulación de factores de riesgo cardiovascular. Incluye reconocimiento médico normal, planificación individualizada de ejercicio por un licenciado de Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso gratuito a musculación y piscina.

2) Taller de espalda para Adultos

Combinación de ejercicios en distintos medios y modalidades para la prevención de la sintomatología de las dolencias de espalda. Se establecen dos niveles: básico y avanzado. Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por un licenciado de Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso gratuito a musculación y piscina.

3) Taller de espalda para Niños

Combinación de ejercicios en distintos medios y modalidades para la prevención de la sintomatología de las dolencias de espalda. Se establecen dos niveles: básico y avanzado. Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por un licenciado de Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso gratuito a una actividad dirigida y piscina.

4) Programa de recuperación de lesiones deportivas

Se incluye esta actividad específica indicada en la recuperación de la lesión en fase posterior a la realizada en fisioterapia (readaptación a la actividad física o deporte). Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por un licenciado de Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso gratuito a musculación y piscina.

5) Ejercicio físico adaptado (E.F.A)

Programa de ejercicios destinados a personas con discapacidades que limitan la movilidad. Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por un licenciado de Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso gratuito a musculación y piscina.

6) Actividad física saludable

Programa de ejercicios destinados a personas con baja capacidad funcional o sobrepeso. Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por un licenciado de Ciencias Actividad Física y Deporte, asesoramiento nutricional y de hábitos saludables así como acceso gratuito a musculación y piscina. Incluye también, la pista 800 y una actividad aeróbica prescrita.

7) Ejercicio físico Preparto y postparto

Programa de ejercicios de intensidad ligera en gimnasio para mejorar de la capacidad funcional así como ejercicios de intensidad ligera que inciden sobre la musculatura específica implicada en el mecanismo del parto. Dirigido a usuarias en período de gestación normal (“no complicada”) y en período de postparto. Incluye reconocimiento médico, planificación individualizada de ejercicio por un licenciado de Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso gratuito a una actividad aeróbica prescrita y a la sala de musculación y piscina.

8) Popular training

Programa de planificación, asesoramiento y entrenamiento para preparar carreras populares, triatlón Popular, marchas ciclistas, travesías a nado etc. Incluye reconocimiento médico, test campo, planificación de entrenamiento por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a sala de musculación, piscina, pista atletismo y pista 800.

9) Oposiciones training

Programa de planificación, asesoramiento y entrenamiento para pruebas físicas policía Bomberos, ejército, socorrismo, funcionario presiones etc. Incluye reconocimiento médico, test campo, planificación de entrenamiento por Ldo. Ciencias Actividad Física y Deporte, acceso a sala de musculación, piscina, pista atletismo y pista 800. Circuitos específicos.

Más información en el folleto de Programa y salud y en oficina. La información puede variar en función de la campaña activa en ese determinado año o momento, esta información es orientativa en función de la campaña de invierno 2012-2013.

Les informamos que estos PACK de SALUD Y ENTRENAMIENTO junto a los PACK FITNESS constituyen la oferta más completa en cuanto a variedad, flexibilidad y servicios completos realizados cada mes en el Patronato Deportivo Municipal correspondiente a la campaña de invierno 2012-2013 y les invitamos a nuestras Oficinas para informarse al respecto o a través de nuestra Web corporativa www.pdmsanjavier.com y poder disfrutar de una amplia oferta médico-deportivo con una amplia variedad y superficie de instalaciones y sobre todo cuenta con un personal altamente cualificado. Su precio queda muy reducido al incluir musculación, nado libre o actividad dirigida (según el programa escogido) por un

precio simbólico de 30 euros al mes para abonados y 50 euros al mes para no abonados.

Reconocimiento médico deportivo y Consultas médicas

-¿En qué consiste y por qué es necesario un reconocimiento médico deportivo?

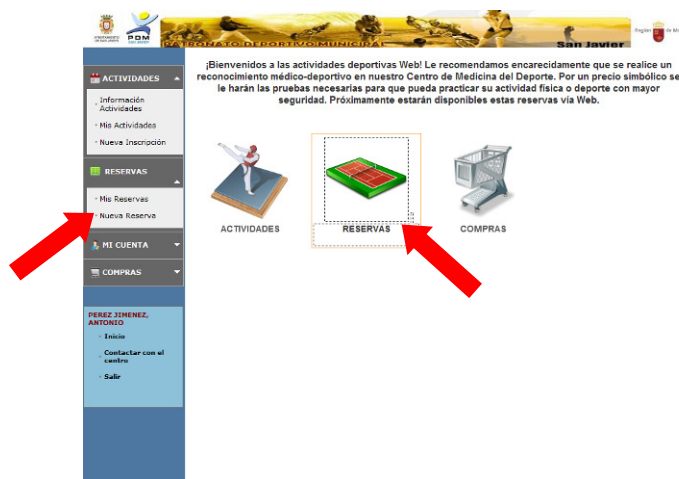
Cuando se va iniciar una práctica deportiva por ocio, por prescripción médica o competitiva, es necesario realizar reconocimiento médico que nos permita conocer si estamos en condiciones de realizar la actividad física que hemos elegido. También debemos saber con qué periodicidad hemos de hacerla, a qué intensidad, qué precauciones hemos de tener y si existe alguna limitación. El ejercicio físico es fundamental para mantener un buen estado de salud, pero una práctica inadecuada puede ser motivo de molestias y lesiones.

¿Cómo inscribirse en el Reconocimiento médico deportivo?

Vía actual: Las Solicitudes se realizarán en las oficinas del Patronato Deportivo Municipal en el teléfono 968 57 31 05 en horario de atención al Cliente.

Vía innovadora vía Web: La vía que se ha realizando y se está poniendo a disposición del ciudadano es la solicitud y reserva de dicho reconocimiento o consulta médica vía Web y su pago correspondiente de forma flexible, cómoda y reservable 24 horas al día.

La plataforma y el acceso son como hemos descrito anteriormente en este documento en el cual pincharemos sobre la imagen “Reservas” o mediante el menú “Nueva Reserva” como se hace con las reservas de pistas.



Si hacemos clic en reservas nos sale la siguiente ventana:



Nueva Reserva

Escoger Instalación

- ! Instalaciones exteriores
- ! Pabellón Príncipe Felipe
- ! Pabellón Cubierto El Mirador
- ! Pabellón auxiliar
- ! Pabellón I.E.S. Ruiz de Alda (Ma Te
- ! Piscinas PDM
- ! Centro Medicina Deportiva
- ! Reconocimiento Básico Niño/3ª edad R.M. Básico y Consultas
- ! Recocimiento Médico Normal y Av. R.M. Normal y Avanzado

Escoger Fecha

< diciembre de 2012 >

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

El Tiempo en San Javier

Hoy
MaxMin 17° 6° **9°**

Mañana
MaxMin 16° 6° **16°**

Miércoles
MaxMin 15° 5° **14°**

Jueves
MaxMin 17° 5° **17°**

© T-Innova Ingeniería Aplicada, S.A.

Seleccionar si nos interesa el Reconocimiento Básico para niños o para la 3ª edad o un reconocimiento normal o avanzado en el resto de los casos y/o consultas médicas, estas instalaciones están ubicadas y agrupadas las últimas en el listado para mayor comodidad.



Nueva Reserva

Escoger Instalación

- ! PDM
- ! Instalaciones exteriores
- ! Pistas de tenis tierra
- Pista de tenis tierra 1
- Pista de tenis tierra 2
- Pista de tenis tierra 3
- ! Pistas de padel
- Pista padel 1
- Pista padel 2
- Pista padel 3
- Pista padel 4

Escoger Fecha

< julio de 2012 >

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
		12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

El Tiempo en San Javier

Hoy
MaxMin 31° 22° **30°**

Mañana
MaxMin 37° 22° **35°**

Sábado
MaxMin 34° 23° **33°**

Domingo
MaxMin 30° 24° **30°**

© eInfo-npa.es, Foreca

ELEGIR Reconocimiento o consulta

ELEGIR FECHA

Una vez seleccionado el día y el reconocimiento o consulta que se desee se llevará a cabo el pago correspondiente mediante tarjeta bancaria. En caso de que sea consulta básica y luego se le realicen funciones extras se pagará el extra adicional en oficina.

El PDM de San Javier se reserva el derecho a modificar o actualizar cada campaña precios y actividades ofertadas con el fin de dar mayor y un óptimo servicio al usuario.

Web: www.pdmsanjavier.com www.pdmsanjavier.com – e-mail: pdmsanjavier@pdmsanjavier.com

¿Quién debe hacerse un reconocimiento médico deportivo?

1. Usuarios que participan en actividades dirigidas del PDM.
2. Niños y jóvenes que desean iniciarse en un deporte y precisan de una orientación adecuada en función de sus condiciones físicas específicas.
3. Adultos que desean iniciarse en la realización de ejercicio físico o de un deporte y desean conocer cuál es el más adecuado en función de su estado físico.
4. Adultos que practican ejercicio con regularidad y precisan un control médico que descarte patologías que puedan ponerle en riesgo durante el esfuerzo.
5. Deportistas que necesiten un reconocimiento médico de aptitud previo a la obtención de la licencia federativa.
6. Deportistas de alto nivel, a quienes se les puede realizar un seguimiento médico-deportivo encaminado a mejorar su rendimiento en colaboración con los técnicos de su club o entidad correspondiente.
7. En general, cualquier persona que realice actividad física o practique un deporte, sea cual sea su edad.

¿Qué tipos de reconocimiento deben realizarse?

Los reconocimientos son orientados a cada caso, existiendo diferentes modalidades que se relacionan a continuación:

- Reconocimiento “ELEMENTAL”. Consta de los siguientes apartados: elaboración de historia clínica, antropometría, toma de tensión arterial, auscultación cardiorrespiratoria, electrocardiograma en reposo, exploración del aparato locomotor, exploración orofaríngea y determinación de la agudeza visual. Recomendado hasta los 12 años de edad.
- Reconocimiento “BÁSICO”. Consiste en la realización de todas las exploraciones del reconocimiento “Elemental” y, además, una espirometría en reposo. Recomendado entre los 12 y los 14 años de edad.
- Reconocimiento “NORMAL”. Consiste en la realización de todas las exploraciones del reconocimiento “Básico” y, además, una prueba de esfuerzo en tapiz rodante o en cicloergómetro y una espirometría postesfuerzo. Recomendado para personas mayores de 14 años que realizan actividad física o practican un deporte. Además, de forma opcional, se puede realizar análisis de lactato en sangre durante la prueba de esfuerzo para determinar el umbral anaeróbico programar intensidades de entrenamiento.
- Reconocimiento “AVANZADO”. Consiste en la realización de todas las exploraciones del reconocimiento “Normal” y, además, un test de salto vertical en plataforma (Test de Bosco) y una cineantropometría con estudio de la

composición corporal y del somatotipo. Recomendado para personas mayores de 14 años que realizan determinados deportes a nivel competitivo. Además, de forma opcional, se puede realizar análisis de lactato en sangre durante la prueba de esfuerzo para determinar el umbral anaeróbico y programar intensidades de entrenamiento.

- "CONSULTAS" específicas relacionadas con el deporte.

¿Quién debe hacerse un reconocimiento médico deportivo?

TARIFAS PARA LOS USUARIOS INSCRITOS EN ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL P.D.M.

TIPO DE RECONOCIMIENTO	PRECIO ABONADO	PRECIO NO ABONADO
"ELEMENTAL" ó "BÁSICO"	9,00 €	12,00 €
"BÁSICO" para inscritos en Actividades para 3ª edad	6,00 €	6,00 €
"NORMAL" (con prueba de esfuerzo)	18,00 €	22,00 €
Suplemento por análisis de lactato en sangre durante el esfuerzo	22,00 €	44,00 €

LAS TARIFAS PARA LOS DEPORTISTAS PERTENECIENTES A LOS CLUBES Y OTRAS ENTIDADES DEPORTIVAS CON SEDE EN SAN JAVIER (**previa solicitud por parte del presidente de la entidad, mediante impreso que se facilitará en las oficinas del PDM o descargarlo en www.pdmsanjavier.com apartado centro médico**).

TIPO DE RECONOCIMIENTO	PRECIO ABONADO	PRECIO NO ABONADO
"ELEMENTAL" ó "BÁSICO"	6,75 €	9,00 €
"NORMAL" (con prueba de esfuerzo)	13,50 €	18,00 €
"AVANZADO" (con prueba de esfuerzo, test de Bosco y cineantropometría)	22,50 €	30,00 €
Suplemento por análisis de lactato en sangre durante el esfuerzo	22,00 €	44,00 €

TARIFAS PARA EL PÚBLICO EN GENERAL

TIPO DE RECONOCIMIENTO	PRECIO ABONADO	PRECIO NO ABONADO
"ELEMENTAL"	16,50 €	33,00 €
"BÁSICO"	19,80 €	39,60 €
"NORMAL" (con prueba de esfuerzo)	46,20 €	92,40 €
"AVANZADO" (con prueba de esfuerzo, test de Bosco y cineantropometría)	50,00 €	100,00 €
Suplemento por análisis de lactato en sangre durante la prueba de esfuerzo	22,00 €	44,00 €

CONSULTAS

TIPO DE CONSULTA	PRECIO ABONADO	PRECIO NO ABONADO
Básica	13,20 €	26,40 €
Con electrocardiograma en reposo o espirometría	16,50 €	33,00 €
Con electrocardiograma en reposo y prueba de esfuerzo	39,60 €	79,20 €
Con colocación de vendaje funcional o compresivo	17,60 €	35,20 €
Con colocación de férula de escayola	19,80 €	39,60 €
Con colocación de vendaje de escayola	22,00 €	44,00 €
Con infiltración local	19,80 €	39,60 €
Con cura local	16,50 €	33,00 €
Con punción evacuadora (artrocentesis)	22,00 €	44,00 €

GUARDERÍA LUDOSPORT: para tus peques mientras practicas actividad deportivas.

Desde este mes de mayo del 2013, el Patronato Deportivo Municipal de San Javier cuenta con un nuevo servicio: Ludosport, un espacio donde los padres de familia pueden dejar a sus niños mientras ellos practican alguna de las numerosas actividades deportivas ofertadas en la instalación.

El horario es de lunes a viernes de 18:00 a 20:00 h. con los siguientes precios: Gratuito para usuarios de Fitness Total y Abonados Monoparentales. 1 euro, para usuarios con actividad en horario ludosport, 2 euros, para abonados, 4 euros, para no abonados. La reserva de plaza se debe realizar en oficinas. ¡Infórmese en oficinas!



HORARIO

DE LUNES A VIERNES 18:00 - 20:00 H.

**USUARIOS DE
FÍTNES TOTAL Y
ABONADOS
MONOPARENTALES
GRATIS**

**USUARIOS CON ACTIVIDAD
EN HORARIO LUDOSPORT
1€**

**ABONADOS
2€**

**NO ABONADOS
4€**

**JUEGA
CONMIGO**

