



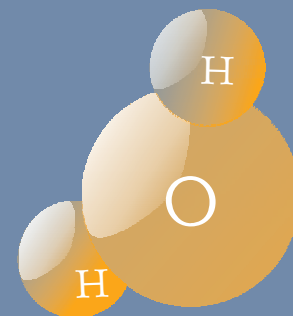
Concello
de Cariño

www.concellodecarino.com

Cariño



Concello
de Cariño



Servizos dispoñibles

Piscina semiolímpica
Piscina de iniciación
Baño turco-hamman
Sauna finlandesa
Ducha bitérmica
Spa-hidromasaxe

Piscina Municipal





DATOS DE INTERESE

Abonados.

1) A condición de abonado adquirese unha vez solicitada a inscrición como abonado da instalación, mediante a correspondente folla de solicitude de ingreso, e pagada a cota de matrícula correspondente.

2) O abonado ten dereito á utilización das instalacións durante o calendario e horario de apertura ao público, por un tempo máximo de dúas horas.

3) O documento de abono será persoal e intransferible, polo que só poderá ser utilizado polo titular.

4) Cando unha persoa desexe causar baixa como abonado, deberá comunicar esta circunstancia por escrito mediante un impreso de baixa voluntaria; este escrito presentarse antes do día 15 do mes anterior ao cal quere causar baixa.

Documentación necesaria para abonarse.

Dependendo do tipo de abono solicitado, achegarase a documentación que corresponda:

Impreso de solicitude
DNI (orixinal e copia)
Libro de familia
Certificado de discapacidade

Cotas abonados.

Matrícula20,00 €
Abonado individual21,00 €
Abonado menor de 18 anos ...10,00 €
Abonado familiar26,00 €
Abonado 3ª idade10,00 €
Abonado discapacitados10,00 €

Custo non abonados.

Entrada libre adultos.....3,5 €
Entrada libre menores de 18 anos.....2 €

Teléfonos de interese.

Concello de Cariño 981 405 064
Piscina Municipal 981 420 483
Casa da cultura 981 420 216
Policia local 626 483 349
Protección civil 112 e 650 477 503
Urxencias sanitarias: 061
Centro de saúde 981 420 410
Garda civil 981 400 021



Acceso á piscina.

O acceso ás instalacións da Piscina Municipal farase polos seguintes medios:

a) Mediante a adquisición dunha entrada, en calquera das modalidades que se establezan.

b) Pola posesión do carné de abonado das instalacións, en calquera das súas modalidades sempre que estea actualizado e non teña o interesado pendente o pago das cotas establecidas.

Normas de uso das instalacións.

As persoas que utilicen as instalacións deberán respectar as seguintes normas xerais:

a) Está prohibido fumar en todos os espazos das instalacións.

b) Prohíbese a utilización de teléfonos móbiles dentro das instalacións.

c) Non se poderá acceder ás instalacións con animais.

d) Para facilitar a convivencia de todos os usuarios, non se debe correr nin berrar nas zonas compartidas con outra xente.

Usos prohibidos nas piscinas.

1.-Prohíbese entrar no vaso con maquillaxe, cremas ou apósitos de ningún tipo.

2.-Prohíbese ouriñar, cuspir ou soarse na piscina.

3.-Prohíbese botarse á auga de cabeza, agás desde os podios en entrenamentos e competicións e con autorización do socorrista.

4.-Prohíbese sentar nas cordas de separación.

Normas de utilización da praia.

Condições de uso da praia.

1.-A praia é unha zona reservada aos bañistas.

2.-Agás os monitores, operarios de mantemento e bañistas, ninguén pode acceder a ela.

3.- Para o acceso dos bañistas ás zonas de praia é obrigatorio o uso de bañador e, por motivos hixiénicos de chancletas.

4.-Para evitar riscos sanitarios, está prohibida a entrada na zona de baño, daquelas persoas que padezan enfermidades cutáneas ou doutro tipo, que pola súa natureza se poidan contaxiar a través da auga.

5.-Se se observan síntomas visibles destas enfermidades nun bañista, o persoal da piscina poderá solicitar certificado médico acreditativo do seu bo estado de saúde e da ausencia de enfermidades contaxiosas.

Usos prohibidos na praia.

1.-Prohíbese a entrada vestido e con calzado da rúa.

2.-Prohíbese comer e beber.

3.-Prohíbese alborotar ou falar en voz elevada.

Capacidade das instalacións.

1)A capacidade das piscinas, de acordo co Decreto 103/2005, do 6 de maio, da Xunta de Galicia polo que se establece a regulamentación técnico sanitaria das piscinas de uso colectivo, establécese en función da superficie de lámina de auga dos vasos que integren a piscina e o recinto de praia do que se dispoña. O devandito decreto establece para piscinas cubertas unha capacidade de 3 m2 de lámina de auga por bañista. Polo tanto a capacidade das piscinas será:

Piscina semiolímpica: 104 persoas.

Piscina de iniciación: 5 persoas.

2)A capacidade das instalacións de termo-hidroterapia veñen establecidas pola superficie e lonxitude dos asentos, computando como mínimo unha lonxitude de 50 cm por persoa.

De acordo cos datos de cada instalación establécense as seguintes capacidades máximas:

Sauna: 12 persoas

Baño de vapor: 10 persoas

Ducha bitérmica: 3 persoas

Spa: 12 persoas



SAÚDA DO ALCALDE



A apertura da piscina municipal debe ser motivo de ledicia para toda a cidadanía do Concello de Cariño. O traballo de xestión realizado nos últimos anos, con rigor e tesón, ofrécenos uns resultados que convirten a nosa piscina nun referente neste tipo de instalacións.

Non coñecemos ningunha piscina municipal que funcione case na súa totalidade con enerxía solar, tanto para quentar a auga como para custear a enerxía eléctrica necesaria para o seu funcionamento. Todas as instalacións, incluídos o intercambiador de calor e os paneis solares térmicos e fotovoltaicos, foron montados con materiais e tecnoloxía de última xeración.

Neste folleto podes atopar información sobre as principais características e o funcionamento deste novo servizo municipal que de seguro sorprenderá e satisfará a todos e todas.

Procede lembrar que a construción desta piscina supuxo uns custos reducidos para as arcas municipais. A principal contribución económica correu a cargo da Deputación Provincial, mentres que o custo dos paneis solares térmicos, intercambiador de calor e parque fotovoltaico financiámolo con recursos do Goberno de España dentro do coñecido como Plan E.

Mais cómpre lembrar que, en último termo, a construción da piscina finánciase con diñeiro público procedente dos impostos da cidadanía. Este feito debe motivarnos, aínda máis se cabe, para coidar e tratar con esmero estas excelentes instalacións que contribúen a mellorar a nosa calidade de vida e a das xeracións vindeiras.

Para rematar, quero expresar a miña profunda satisfacción pola consecución deste extraordinario proxecto e o desexo de que o desfrutes durante moitos anos.

Unha aperta
Cariño, marzo de 2011

José Luis Armada Castro
Alcalde do Concello de Cariño



Imaxes do acto inaugural presidido por D. Salvador Fernández Moreda presidente da Excm. Deputación da Coruña, e por D. José Luis Armada Castro, alcalde do Concello de Cariño.



ENERXÍA SOLAR

Fotovoltaica

Instalación de enerxía solar fotovoltaica. Mediante esta instalación prodúcese enerxía eléctrica. Esta electricidade non se consume directamente na piscina se non que primeiro se inxecta na rede xeral de distribución eléctrica e despois se consume, debido a que a compañía comercializadora, no marco do convenio co ministerio de Industria, Turismo e Comercio, paga tres veces máis cara a enerxía que se produce polo sol que a que se consume. A instalación está composta por tres campos de placas solares: o aparcamento do campo de fútbol, a cuberta das gradas do campo de fútbol e a terraza da piscina. En total téñense 800 m2 de placas cunha potencia instalada de 100 KW, que se estima produzan ao ano 95.000 kWh.

Descrición do fotovoltaico:

1.- Este ciclo componse dos seguintes elementos: paneis solares fotovoltaicos, inversores de corrente, estación de medida, rede eléctrica e instalación eléctrica do edificio da piscina.

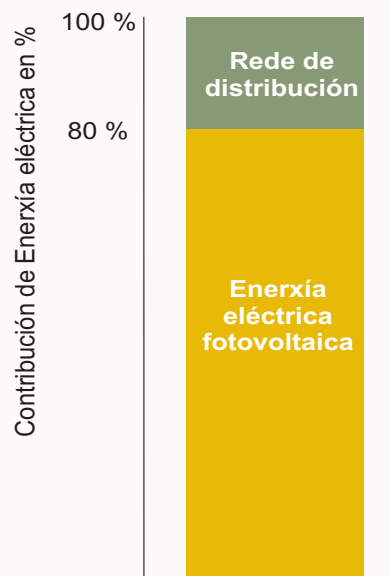
2.- Descrición do ciclo:

a. A enerxía solar fotovoltaica é un tipo de electricidade renovable obtida directamente dos raios do sol, grazas ao efecto fotoeléctrico dun determinado dispositivo; normalmente unha lámina metálica semicondutora chamada célula fotovoltaica, ou unha deposición de metais sobre un substrato chamado capa fina.

b. Unha vez que se xera a electricidade esta canalízase ata o inversor, que é o elemento que vai producir o cambio da corrente continua xerada no panel fotovoltaico a corrente alterna de 220v.

c. Unha vez que se produce isto, a potencia xerada mídese nunha estación de medida e posteriormente vértese á rede.

d. O custo do consumo eléctrico da piscina é inferior ao beneficio económico que producen os paneis fotovoltaicos, o que xunto coa enerxía térmica reduce a cero os custos enerxéticos da piscina.



Gráfica representativa da contribución de enerxía dos distintos sistemas respecto á total consumida

Sauna finlandesa

A sauna da piscina municipal é un local duns 2 m de anchura por uns 3,5 m de fondo e unha altura duns 2,20 m. As paredes están forradas de madeira de piñeiro e conta cunha bancada baixa en L e unha superior no fondo do local, ambas as dúas igualmente en madeira de piñeiro.

A calor e a humidade relativa regúlanse, entre 70 e 90°C e entre o 30 e o 40% respectivamente, mediante un sistema automático de control.

A sauna dispón dun sistema de aromaterapia mediante o cal se dispersan no ambiente distintos aromas: de eucalipto, menta e piñeiro.



Ademais a sauna dispón dun sistema de radiación infravermella mediante varias lámpadas con resistencias infravermellas para tomar baños de calor. A temperatura do baño infravermello estará entre 40 e 48 °C.

Posibles efectos beneficiosos da sauna no organismo.

Axuda en xeral a: reducir a celulite e adiposidades, torceduras, neuralxias, bursitis, espasmos musculares, rixidez articular e en xeral doenzas óseo-musculares.



Recoméndase o seu uso en casos de reumatismos crónicos, resfriados leves, estrés, asma, broncopatías diversas leves, acné, complemento do tratamento contra a obesidade e contracturas musculares.

Ducha bitérmica

Como ducha alternante de auga quente e fría ou ducha de contraste ou tamén ducha escocesa, coñécese ao procedemento de alternar o ducharse con auga de temperatura quente e fría. Emprégase na hidroterapia que é a utilización da auga como axente terapéutico.

Unha sesión de ducha bitérmica consiste en combinacións de duchas quentes e frías. A presión da auga está entre 2 e 4 Kg e o consumo é de 40 a 50 l/min. A temperatura da auga quente está entre 34 e 38 °C e a da auga fría é a temperatura da rede de distribución municipal.



Posibles efectos beneficiosos da ducha bitérmica no corpo.

A ducha é a mellor forma de hidroterapia xa que ao renovarse continuamente a auga que está en contacto co noso corpo provoca a renovación constante dos estímulos mecánicos e térmicos. Os efectos sobre o organismo son a nivel nervioso, circulatorio e térmico.

Coa auga fría o sistema nervioso recobra e aumenta o ton. A auga quente produce sobre o sistema nervioso un efecto sedante e lixeiramente tónico.

A nivel circulatorio prodúcese a vasoconstrición e a vasodilatación.

A reacción térmica á auga fría materialízase en forzar unha distribución do rego sanguíneo co fin de reducir a perda de calor. Coa auga quente a defensa orgánica produce unha vasodilatación periférica enérxica e unha transpiración.

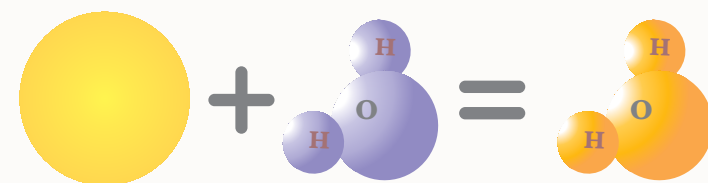


TERMO-HIDROTERAPIA

A large, circular, greenish-brown object, possibly a piece of fabric or a large bowl, with a dark, textured center. The object is surrounded by a dark, textured border. The overall appearance is somewhat abstract and textured.

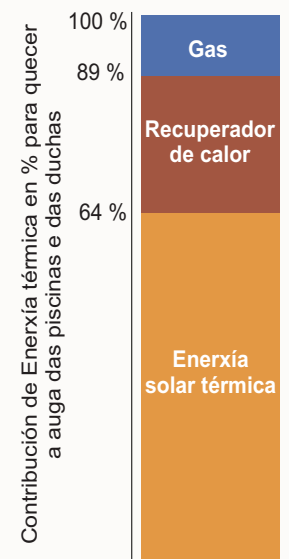
Baño turco

ENERGÍA
SOLAR
Térmica



Ciclo solar-térmico e recuperación da calor:

O ciclo péchase cando do 5% da auga das piscinas que debe ser renovada diariamente por normativa, recupérase a calor mediante un recuperador no que se transfire esa calor á auga dos depósitos, e esta auga dos depósitos volta cara ás duchas ou cara ás piscinas dependendo da demanda.



Gráfica representativa da contribución de enerxía dos distintos sistemas respecto á total consumida



DESCRIPCIÓN E USOS DAS PISCINAS

Distribución en planta das instalacións:

- Nº 1 Acceso Principal
- Nº 2 Vestíbulo
- Nº 3 Control
- Nº 4 Dirección
- Nº 5 Enfermería
- Nº 6 Cuarto Socorristas
- Nº 7 Vestiario masculino monitores
- Nº 8 Vestiario feminino monitores
- Nº 9 Vestiario feminino
- Nº 10 Duchas femininas
- Nº 11 Aseos femininos
- Nº 12 Vestiario masculino
- Nº 13 Duchas masculinas
- Nº 14 Aseos masculinos
- Nº 15 Sala auxiliar
- Nº 16 Sauna
- Nº 17 Ducha bitérmica
- Nº 18 Baño turco-hamman
- Nº 19 Corredor
- Nº 20 Acceso soto
- Nº 21 Corredor
- Nº 22 Sala piscinas
- Nº 23 Piscina semiolímpica
- Nº 24 Piscina de iniciación
- Nº 25 Spa
- Nº 26 Cadros eléctricos

Simbología das sinais de evacuación.

-  Saída de emerxencia
-  Non utilizar como saída en caso de emerxencia
-  Dirección do percorrido de evacuación.

Descrición das piscinas.

O edificio da piscina municipal conta con dúas piscinas.

1)A piscina grande. Trátase dunha piscina semiolímpica das seguintes características:
Medidas: 25 m x 12,5 m
Superficie: 312,5 m²
Profundidade: 1,45 m nos extremos e 1,65 m na parte media.
Tipo de auga: piscina de auga doce.
Temperatura: comprendida entre 23 e 28°C

2)A piscina pequena. Características:
Medidas: 4,5 m x 3,5 m
Superficie: 15,75 m²
Profundidade: 1 m
Tipo de auga: piscina de auga doce.
Temperatura: comprendida entre 23 e 28°C.

Normas de utilización das piscinas.

Vestimenta.

É obrigatorio o uso de bañador e gorros de baño e, por motivos hixiénicos, aconséllase o uso de chancletas.

Condicións do baño.

- 1.-Respectarase a capacidade máxima sinalada para as piscinas.
- 2.-É obrigatorio ducharse antes da inmersión na auga dos vasos.
- 3.-No horario de baño libre, os/as nenos/as deben ir acompañados por un adulto.
- 4.-Non está permitido o emprego de colchonetas, flotadores, gafas de cristal, ou calquera elemento que a xuízo dos responsables da seguridade do vaso poidan supoñer algún risco para o resto de usuarios.
- 5.-Cada usuario debe respectar a situación indicada polo socorrista, determinada segundo o seu nivel.

Consellos de utilización das piscinas.

- 1.-Non é bo entrar na piscina co estómago baleiro ou moi cheo. Débense deixar transcorrer como mínimo entre unha e dúas horas dende a comida.
- 2.-Tampouco se debe entrar cansado ou inmediatamente despois dun exercicio físico moi intenso.
- 3.-Consulte co seu médico a posibilidade de usar os distintos estilos de natación.
- 4.- Saia da piscina se en calquera momento da sesión se atopa mareado, con náuseas ou sente malestar. Avise ao persoal de inmediato.
- 5.-Finalizado o tempo de natación, recoméndase tomar unha ducha morna ou primeiro morna e logo máis fría. Rematada esta, o corpo debe manterse quente mediante un albornoz ou toalla, sendo recomendable sentarse, botarse nunha hamaca ou dando un paseo durante cinco a dez minutos. A continuación, unha lenta masaxe cunha crema hidratante axudará a recuperar a auga perdida na pel.
- 6.-Despois da sesión é recomendable tomar zumes, bebidas isotónicas ou auga mineral.