

## T2. AIGUA SALUT



Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones de Martorell

*L'Aigua-salut és un programa d'activitat física aquàtica dirigit a persones afectades per diferents patologies cròniques de l'aparell locomotor, així com altres patologies que es puguin beneficiar del treball suau a l'aigua, com poden ser la hipertensió, la diabetis, la obesitat, etc. sota la prescripció del Servei de Medicina de l'Activitat Física i de l'Esport del Patronat Municipal de Serveis d'atenció a les Persones.*

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat, aprofitant les característiques terapèutiques que proporciona les condicions d'hipogravidesa del medi aquàtic, són:

- Alleugerir les molèsties produïdes per la alteració o la malaltia.
- Millora de la mobilitat i la funcionalitat articular.
- Millorar la condició física en general.
- Prevenir altres factors de risc de malaltia o lesió.
- Millorar les actituds posturals.
- Ampliar les relacions i conèixer millor altres persones.
- Incorporar la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del temps lliure.
- Aprendre a relaxar-se i gaudir-ne.

### Característiques :

Abans d'incorporar-se a l'activitat, els participants s'han d'entrevistar amb el responsable del Servei de Medicina Esportiva del Patronat Municipal de Serveis d'atenció a les Persones. En aquesta entrevista han d'aportar tota la informació mèdica i les exploracions complementàries (radiografies, ressonàncies, TAC, etc., de que disposin. El metge del Patronat Municipal d'Esports, especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport, és qui fa les indicacions i orientacions tècniques complementàries aquàtiques corresponents al monitor encarregat de dirigir l'activitat a la piscina, i fa el seguiment de l'evolució dels participants.

El contingut de les sessions es planificarà respectant el ritme i les necessitats personals de cadascun dels participants.

Les sessions les dirigeix un monitor especialista en activitats aquàtiques i de salut.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Una primera de preparació per a l'activitat en què es realitzen exercicis orientats a preparar els participants per al treball específic de la sessió.
- A la segona, es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la sessió.
- La tercera serveix per donar per finalitzada la fase específica de la sessió i que com a finalitat reduir progressivament el nivell d'activitat realitzat durant la fase anterior.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades perquè assisteixin un màxim de 15 participants.

### Recomanacions :

- Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xancletes i tovallola.
- Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat a totes les sessions programades.
- Per participar en aquesta activitat es obligatori passar un control mèdic anual en el Servei de Medicina de l'Activitat Física i de l'Esport del Patronat Municipal de Serveis d'atenció a les Persones.

### Horaris i grups :

Període: 5 de setembre de 2022 – 30 de juliol de 2023 (Excepte del 23 de desembre de 2022 al 6 de gener de 2023).

Grup	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
Aigua-Salut -A-	Dilluns Dimecres	20:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-3
Aigua-Salut -B-	Dilluns Dimecres	9 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -C-	Dimarts Dijous	20 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -D-	Dimarts Dijous	9 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -E-	Dilluns Dimecres	8:00 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -F-	Dilluns Dimecres	10 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -G-	Dimarts Dijous	10 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -H-	Dilluns Dimecres	11 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -I-	Dilluns Dimecres	16 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -J-	Dimarts Dijous	12 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -K-	Dimecres Divendres	12 h	45' a 50'	
Aigua-Salut -L-	Dimarts Dijous	16:45 h	45' a 50'	

- El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és del 60% de les places establertes per cada grup.