



## **NORMAS DE USO PARA LA PISTA DE ATLETISMO DEL COMPLEJO POLIDEPORTIVO ALAMEDA**

El uso de la pista de atletismo se regulará por la presente normativa que se completará con lo establecido en el régimen general de las instalaciones.

1.- Esta normativa esta cimentada en el RESPETO, COLABORACIÓN Y SOLIDARIDAD entre todos los usuarios del Complejo Deportivo Alameda y más concretamente entre l@s usuari@s de la pista de Atletismo.

2.- Correr y andar en la pista de atletismo se realizará preferentemente en el sentido contrario a las agujas del reloj, para evitar accidentes. De hacerlo en el sentido de las agujas de reloj, se atenderá al sentido común de no perjudicar el normal discurrir de otros usuarios, pudiendo ser advertido por los guardas mantenedores para desistir de ello.

3.- Es obligatorio el uso de calzado y vestuario adecuado (camiseta, pantalón, zapatillas de entrenamiento), no pudiendo permanecer en la pista con ropa o calzado de calle, ni en toda la instalación con el torso descubierto.

4.- Está prohibido fumar (en toda la instalación deportiva), jugar a la pelota, usar bicicleta y/o monopatín, arrojar y/o abandonar basuras, comer, introducir recipientes de vidrio y el acceso a la pista de animales, excepto los perros guía para personas invidentes.

5.- Está prohibido el uso de audífonos de música y/o móviles, ya que impiden escuchar todo lo que sucede alrededor y pueden causar accidentes por distracción.

6.- Se divide la pista en tres zonas:

- Calles 1, correr series.
- Calle 2 y 3, para correr ritmo rápido.
- Calle 4 y 5, para correr fondo y para andar (sólo mañanas).

No se podrán invadir más carriles que el propio y necesario. Se podrá correr o andar en grupo siempre y cuando no entorpezca el uso normal de las demás calles y/o no se invadan las otras.

7.- Es obligatorio acceder y salir del campo de césped artificial sólo por el Acceso 1 (puerta zona bajada vestuarios) o por el Acceso 3 (puerta zona entrada emergencias), incluso en días de partido.

8.- La prioridad de uso para la Pista de Atletismo será por este orden:

- La Escuela Municipal de Atletismo, y actividades propias del PMD.
- L@s atletas federados de cualquier club local.
- L@s atletas y/o soci@s de Clubes Deportivos no Federados en Atletismo.
- Los usuari@s a nivel particular.

9.- La utilización de material de atletismo deberá contar con la aprobación del PMD previa solicitud al mismo de las necesidades de las que se disponga.

10.- El uso de tacos en las zapatillas está permitido, siempre y cuando no excedan de 6 mm.

11.- Cuando sea necesario por mantenimiento, se delimitarán (con conos) zonas que no se podrán utilizar bajo ningún concepto. Las zonas irán variando en función del mantenimiento de la Pista de Atletismo.

12.- Es obligatorio seguir las indicaciones del personal de instalaciones. Dicho personal está autorizado a pedir documentación, hacer cumplir la normativa y podrá exigir que algún/a atleta y/o usuario/a abandone el Complejo Polideportivo por falta de respeto, incumplimientos o mal uso de la pista.

13.- L@s atletas no podrán permanecer, trotar, estirar, calentar y/o correr por 3 de las bandas del campo de césped artificial, cuando haya entrenamientos de fútbol, excepto en la banda pegada al semicírculo de hierba natural (fondo sur), y siempre sin entorpecer. Queda totalmente prohibido hacerlo dentro del campo de césped artificial.

14.- Queda prohibido el acceso a la pista, de toda aquella persona que no vaya a realizar actividad deportiva alguna. L@s entrenadores de l@s Atletas tendrán que permanecer en la media luna de asfalto o la de hierba natural sin entorpecer la acción del resto de atletas, excepto entrenadores y/o monitores de la Escuela Municipal de Atletismo que podrán hacerlo por la pista sin entorpecer a los demás atletas. Los familiares, amig@s y acompañantes de l@s atletas, así como los de cualquier otra actividad permanecerán en la grada.

15.- El horario de uso de la Pista de Atletismo será habitualmente el siguiente:

<b>HORARIO USO PISTA ATLETISMO (ATLETAS Y CAMINANTES)</b>		
<b>DÍA</b>	<b>MAÑANA (todos)</b>	<b>TARDE (sólo atletas)</b>
<b><u>LUNES A VIERNES (*)</u></b>	<b>07:30 h. – 14:30 h.</b>	<b>16:00 – 17:30 h.:</b> Escuela Atletismo con Prioridad Absoluta. <b>16:00 - 22:00 h.:</b> Atletas.
<b>SÁBADO- DOMINGO Y FESTIVOS (**)</b>	<b>08:00 h. – 10:00 h.</b>	<b>NO ES POSIBLE USO</b>

- (\*) Si hubiese partido de fútbol sénior o juvenil entre semana, podría alterarse el horario (previo aviso con 5 días de antelación a los usuarios de la pista), permitiéndose el uso de la pista hasta ½ hora antes del comienzo del partido.
- (\*\*) Si no hay fútbol en fin de semana y/o festivo, se podrá extender el horario hasta las 14:00 h., si la instalación está abierta al público.
- La instalación podrá sufrir variación en su horario por necesidades de mantenimiento o actividad del PMD.

- La pista no podrá ser utilizada por ningún/a usuari@ cuando exista una competición o actividad programada por el PMD.
- Lanzamientos o saltos, deberán ser solicitados por escrito a PMD para su autorización expresa.
- Las series de menos de 100 metros, se realizarán en la recta de contra-meta.

16.- El hecho de realizar alguna actividad en las instalaciones deportivas o de usar alguno de sus equipamientos no lleva implícito la cobertura de accidentes deportivos. Es el propio usuario el que tendrá que correr con los gastos médicos en el caso de lesión y/o accidente deportivo. Los usuarios deberán contratar por su propia cuenta un seguro que cubra los accidentes deportivos o actuar bajo el amparo de su seguridad social.

17.- Cualquier Asociación o Club Deportivo que quiera hacer uso específico de la pista de atletismo, deberá solicitar día/s y hora/s con un margen anterior de 10 días al PMD para su estudio y aprobación o no. Para la cesión del uso de la pista y en virtud a la normativa vigente deberán incluir como mínimo la siguiente documentación:

- Solicitud de la Instalación Deportiva.
- Proyecto de la Actividad.
- Seguro de Responsabilidad Civil de la Actividad y/o Entidad Deportiva.

El PMD en virtud de la complejidad de la Actividad a organizar podrá solicitar mayor documentación y/o necesidades a cubrir (limpieza, material, mantenimiento pista,..).

18.- El uso de la Pista de Atletismo supone la aceptación de esta normativa de uso. Cualquier persona que no cumpla dicha normativa será expulsada de la instalación.

#### **OTRAS RUEGOS Y RECOMENDACIONES:**

- Respeta y hazte respetar, la instalación es de todos. Procura no molestar y utiliza las calles que te correspondan en función del entrenamiento que vayas a hacer.
- Rebasas a otr@s corredores/as por tu derecha, y siempre debes darles un aviso verbal ya que pueden ir distraíd@s y podéis haceros daño mutuamente.

- Activa más precaución cuando compartas entrenamientos con la Escuela Municipal de Atletismo. Son niñ@s y les cuesta más concentrarse en lo que están haciendo. Ayúdalos y no le reprimendas.
- Se ruega no perjudicar la actividad de l@s atletas, para lo cual hay que mirar antes de cruzar la pista, no permanecer parad@s en ella y no realizar ejercicios que entorpezcan a otr@s usuari@s.
- CROQUIS USO PISTA ATLETISMO:

<p><b>1</b></p> <p><b>CORRER SERIES</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>CORRER RITMO RÁPIDO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>CORRER RITMO RÁPIDO</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>ANDAR (Mañanas) CORRER FONDO (Tardes)</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>ANDAR (Mañanas) CORRER FONDO (Tardes)</b></p>
---	---	---	---	---

Normas aprobadas por Junta Rectora del PMD en sesión ordinaria celebrada el día 29 de mayo de 2017.