

2023

MEMÒRIA

Esports

Ajuntament de Palafrugell



Índex

Àrea d'Esports

- 1 Activitats físico-esportives
- 2 Activitats aquàtiques
- 3 Activitats d'estiu i Nadal
- 4 Instal·lacions esportives
- 5 Informació i comunicació
- 6 Indicadors
- 7 Projectes de futur

Introducció

Actualment la gestió de l'Àrea d'Esports de Palafrugell gira entorn dels seus objectius generals:

DONAR UNA OFERTA D'ACTIVITATS ÀMPLIA, QUE ARRIBI A TOTS ELS SECTORS DE LA POBLACIÓ, DIVERSIFICADA, DE QUALITAT I QUE TINGUI EN COMPTE LES NECESSITATS I LES PREFERÈNCIES DE LA GENT.

Mitjançant les escoles esportives municipals, les activitats per a adults i gent gran, les activitats aquàtiques, els cursos d'estiu, les activitats escolars..., l'Àrea d'Esports ofereix una amplitud de propostes que arriba al conjunt de la població i que estan emmarcades en els diferents àmbits de l'activitat física: educació, salut, recreació, fitness, competició...

PROMOURE I CONSOLIDAR HÀBITS DE SALUT MITJANÇANT LA PRÀCTICA DE L'EXERCICI FÍSIC.

L'usuari de les instal·lacions esportives municipals disposa d'un servei d'assessorament esportiu i d'un servei de revisions mèdico esportives. L'Àrea d'Esports potencia en tot moment la pràctica de l'activitat física com a mitjà per millorar l'estat de salut.

ATENDRE SECTORS DE POBLACIÓ AMB PROBLEMÀTIQUES ESPECIALS.

L'Àrea d'Esports desenvolupa programes i col·labora amb organitzacions i centres d'educació especial. En aquest sentit cal dir que existeix un conveni amb l'Àrea de Serveis i Acció Social per afavorir l'accés de gent amb pocs recursos a les instal·lacions i activitats que organitza.

L'Àrea d'Esports també ha col·laborat amb la delegació Territorial de Justícia per donar suport a joves amb problemes.

PROMOURE LA INFRAESTRUCTURA ESPORTIVA DE LA VILA I ESDEVENIMENTS ESPORTIUS PERQUÈ ES GENERI UN FLUX DE VISITANTS I S'AFAVOREIXI EL SECTOR TURÍSTIC.

El turisme actiu, les estades esportives i l'organització d'activitats d'Atletisme fan de Palafrugell un pol d'atracció de visitants durant tot l'any. Aquest fet contribueix a la desestacionalització de la temporada turística d'estiu.

DONAR SUPORT ALS CENTRES ESCOLARS I A LES ENTITATS ESPORTIVES LOCALS.

Els centres escolars i les entitats esportives locals disposen de les instal·lacions esportives i del material necessari per poder desenvolupar la seva tasca. Al mateix temps se'ls ofereix programes de suport com són els Jocs Escolars, el programa "Aprèn a nedar" adreçat als alumnes de 1r o 2n d'educació primària i les subvencions econòmiques.

CONSERVAR, MILLORAR I ADAPTAR ELS EQUIPAMENTS EXISTENTS I PROPOSAR-NE DE NOUS PER COBRIR LES NECESSITATS DE L'ESPORT LOCAL.

L'Àrea d'Esports vetlla pels equipaments esportius i té cura del seu manteniment, al mateix temps que estudia les necessitats de cada moment i fa propostes per a l'adaptació i la construcció de nous equipaments, si s'escau.

COL.LABORAR AMB ALTRES ESTAMENTS PER IMPULSAR I DINAMITZAR L'ESPORT A LA COMARCA.

L'Àrea d'esports és part activa en l'organització dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya a través del Consell Comarcal, essent seu de diferents modalitats esportives. També es desenvolupen programes de natació per fer arribar les activitats aquàtiques a tots els nens i nenes de la comarca. Finalment, dir que l'Àrea d'Esports està en contacte permanent amb les àrees d'esports dels ajuntaments veïns col·laborant i intercanviant experiències, com per exemple en la creació de la cursa Correpobl, on participen tots els municipis del Baix Empordà.

AFAVORIR LA FORMACIÓ I LA DIVULGACIÓ EN L'ÀMBIT DE L'ESPORT.

Palafrugell s'ha convertit en un centre de pràctiques de la Real Federación Española de Natación i la seva seu per a la realització de cursos d'especialització a la província de Girona. També disposa d'una pàgina web i d'una publicació trimestral on es difonen temes relacionats amb el món de l'esport.

1. Activitats Físico - Esportives

L'Àrea d'Esports és un espai vital per al foment de la salut, el benestar i la integració social a través de l'activitat física i l'esport. Aquest entorn ofereix una àmplia gamma d'activitats pensades per a persones de totes les edats i condicions físiques, amb l'objectiu de promoure un estil de vida saludable i actiu dins de la comunitat.

1.1. Activitats Esportives Convencionals

Les activitats esportives convencionals són aquelles que estan àmpliament establertes dins del marc esportiu i que s'ofereixen habitualment a través dels Clubs i Entitats Esportives de Palafrugell. Dins de les activitats esportives convencionals que s'ofereixen directament des de l'Àrea d'Esports podem trobar el pàdel. Les dues pistes de pàdel estan disponibles per a reserva, tant per a partides recreatives com per a competicions.

1.2. Activitats Físiques Alternatives

A més de les activitats esportives convencionals, l'Àrea d'Esports també ofereix opcions per a aquells que busquen alternatives més diverses i innovadores per a mantenir-se actius. Això inclou:

- **Activitat Física per a gent gran:** Dins d'aquests tipus d'activitats ens trobem amb l'activitat física per a gent gran.
- **Pack Fitness:** Dins del Pack Fitness ens trobem amb diverses activitats dirigides per adults, com la Zumba, el Ciclo Indoor, l'Aquatic Fitness, Activitat de Manteniment i de Tonificació. Aquestes activitats estan incloses en la quota d'abonat/da.

1.3. Esdeveniments Esportius i Recreatius

L'Àrea d'Esports no només ofereix activitats regulars, sinó també esdeveniments especials i festius per a la comunitat. Això pot incloure:

- **Jocs Escolars Locals:** Els jocs escolars de Palafrugell estan destinats a tota la població en edat escolar. Tant escoles públiques com privades concertades participen en aquesta activitat. Els jocs escolars van adreçats tant a alumnes de primària com de secundària i setmanalment i segons el trimestre corresponent els esports que es juguen són a cinquè curs el col·legi, ultimate i el cementiri i a sisè curs el mini futbol, el mini bàsquet, el mini handbol, i el mini voleibol.

Dins dels jocs escolars també trobem les Jornades Blaves de Mar destinat a alumnes de segon cicle de secundària, i el programa Descobreix l'atletisme tot jugant, destinat a alumnes de cicle mitjà de primària.

Pel que fa a les diferents activitats puntuals dins dels Jocs Escolars Locals en trobem amb la *Cursa de les Escoles* que va celebrar la seva 38a edició el 27 de març de 2023 i on un total de 926 alumnes dels diferents centres educatius de Palafrugell. El recorregut es va iniciar davant de l'IES Frederic Martí Carreras i va acabar a l'Escola Barceló i Matas.

Degut a les obres de remodelació de la pista d'atletisme a l'Estadi Municipal no es va poder dur a terme el *Cross de l'Estadi*, activitat també inclosa dins dels Jocs Escolars Locals.

CENTRE ESCOLAR	PARTICIPANTS 22-23
CEIP Torres Jonama	109
CEIP Barceló i Matas	110
CEIP Carrilet	97
Col·legi Vedruna	107
Pi Verd	93
Col·legi Sant Jordi	92 (Jornades Blaves)
Escola Prats de la Carrera	49 (Jornades Blaves)
IES La Sureda	78 (Jornades Blaves)
IES Baix Empordà	89 (Jornades Blaves)
IES Frederic Martí	-----
TOTAL	824

La Jornada Final dels Jocs Escolars de cinquè de primària es va realitzar el dimecres 7 de juny de 2023 i la de sisè de primària el dijous 8 de juny de 2023.

- **Torneig Padel & Birres:** Torneig de pàdel realitzat durant les setmanes joves de Palafrugell i organitzat conjuntament amb l'Associació Juvenil Birres Braves. Torneig d'un dia on la participació va ser de 16 parelles.
- **Correpoble:** El Correpoble és una cursa popular on els i les participants representen el seu municipi en una competició festiva per a majors de 12 anys. Aquesta iniciativa pretén fomentar el moviment esportiu a través del running. El recorregut és d'aproximadament 10 km, on les primeres persones classificades de cada municipi per gènere puntuaran per a guanyar la Copa Correpoble. Durant l'any 2023 es va celebrar la primera edició del

Correproble i es va dur a terme a Palamós. Aquest esdeveniment de caire comarcal està organitzat pel Consell Esportiu del Baix Empordà i per les àrees d'esports de tots els municipis del Baix Empordà. La primera edició va tenir una participació de 1.300 persones.

- **38a Edició de la Festa de l'Esport de Palafrugell:** Es va celebrar al Teatre Municipal, la 38a edició de la Festa de l' Esport de Palafrugell, organitzada per l' Àrea d'Esports de l' Ajuntament. L' acte va donar a conèixer els millors esportistes, entrenador i entitat local de la temporada anterior. En aquesta edició, optaven als premis 20 esportistes i 5 clubs.

El Club Handbol Garbí va rebre la distinció a la millor entitat esportiva. En la resta de categories, el premi al millor esportista masculí va ser per a Xavier Mayoral Jové, del Club Vela Calella. En categoria femenina, la guanyadora va ser Mariona Frigola Mató, del Club de Patinatge Artístic de Palafrugell; i fou proclamada millor entrenadora local Esther Hidalgo Gómez, del Club Rítmica Palafrugell.

La Medalla de l'Esport de Palafrugell es va entregar a Erundino Álvarez Álvarez per la seva vinculació en el món del futbol. Durant l'acte també es va reconèixer la tasca de Miquel Pucurull Fontova, corredor de maratons i escriptor, com a Convidat d'Honor, i de Marta Alemany Sánchez, jugadora de futbol, que va ser nomenada Ambaixadora de l' Esport Palafrugellenc

En resum, l'Àrea d'Esports ofereix una gran varietat d'activitats físico-esportives que van des de les convencionals fins a alternatives més innovadores, amb l'objectiu de promoure la salut, el benestar i la integració social dins de la comunitat local. Amb un enfocament inclusiu i divers, es busca involucrar a persones de totes les edats i capacitats per a gaudir dels beneficis de l'activitat física i l'esport.

2 Activitats aquàtiques

2.1. Activitats Aquàtiques

La piscina municipal ofereix una àmplia gamma d'activitats aquàtiques adaptades a diferents grups d'edat i necessitats. Des de programes enfocats en la diversió i l'aprenentatge per als més petits, incloent també programes específics per als nadons, fins a sessions terapèutiques destinades a millorar la salut i el benestar físic. A continuació, es detallen les activitats per a cada grup:

2.1.1. Nadons (0 a 36 mesos): Sessions suaus i tranquil·les dissenyades per introduir els nadons a l'aigua de manera segura i confortable, acompanyats dels pares o tutors. Activitat que combina moviments suaus i relaxants amb la sensació reconfortant de l'aigua per promoure el vincle emocional i el benestar físic del nadó. Activitat d'una sessió setmanal de 40 minuts.

2.1.2. Nens/es de 3 a 5 anys: Activitats lúdiques i didàctiques per introduir els nens en l'entorn aquàtic de manera segura i divertida. Les sessions són adaptades a la seva edat per fomentar la coordinació i la resistència física. Diferenciem els grups per nivells i per colors, tant d'aprendre com de domini. Als grups d'aprendre ens enfocuem en l'aprenentatge de tècniques bàsiques de respiració, flotació i desplaçament. Els grups de domini, destinats a nens/es amb

experiència prèvia en natació, ens centrarem en un perfeccionament de les seves tècniques de desplaçament a l'aigua. Activitats d'una o dues sessions setmanals de 45 minuts.

2.1.3. Nens/es de 6 a 11 anys: Activitats lúdiques i didàctiques per introduir els nens en l'entorn aquàtic de manera segura i divertida. Les sessions són adaptades a la seva edat per fomentar la coordinació i la resistència física. Diferenciem els grups per nivells i per colors, tant d'aprendre com de domini. Als grups d'aprendre ens enfocarem en l'aprenentatge de tècniques bàsiques de respiració, flotació i desplaçament. Els grups de domini, destinats a nens/es amb experiència prèvia en natació, ens centrarem en un perfeccionament de les seves tècniques de desplaçament a l'aigua, amb l'objectiu de millorar la seva velocitat i resistència. Activitats d'una o dues sessions setmanals de 45 minuts.

2.1.4. Joves: Dins del grup de joves ens trobem grups que realitzen una natació més recreativa, que ofereix als joves l'oportunitat de gaudir de la piscina en un ambient relaxat i amigable. No hi ha una estructura de classe rígida, sinó més aviat un temps dedicat a la diversió i l'exploració de l'aigua, amb uns objectius que van des de fomentar la confiança a l'aigua, millorar les habilitats de natació de manera informal i promoure un estil de vida actiu i saludable. Per altra banda ens trobem amb el grup d'entrenament o Natació Esportiva. Aquesta activitat està dissenyada per a joves amb un nivell avançat de natació que desitgen millorar les seves habilitats tècniques i preparar-se per a competicions o esdeveniments esportius més exigents. Els objectius que treballem en aquests grups són refinar les tècniques de natació, incloent viratges, estils de natació i tàctiques de carrera, augmentar la resistència i la velocitat en l'aigua i preparar-se per a competicions de natació. Activitats de dues o tres sessions setmanals de 45 minuts.

2.1.5. Adults: Dins del grup d'adults ens trobem amb les classes d'iniciació pels grups d'aprendre, sessions dissenyades per a adults que estan aprenent a nedar per primera vegada o que volen millorar les seves habilitats bàsiques a l'aigua. Els objectius són introduir els adults a l'entorn aquàtic de manera segura i confiada, ensenyar les tècniques bàsiques de respiració, flotació i desplaçament i augmentar la confiança en l'aigua i superar les pors relacionades amb la natació. Trobem també les classes destinades a adults que ja tenen un domini de les tècniques bàsiques de natació i volen millorar la seva eficàcia, velocitat i resistència en l'aigua. Els objectius serien refinar les tècniques de natació, augmentar la resistència cardiovascular. Per últim, ens trobem amb el grup d'adults de En Forma. Aquesta activitat està dissenyada per a adults que desitgen utilitzar l'aigua com a mitjà per millorar la seva resistència i forma física general. Els objectius serien augmentar la força muscular i la resistència cardiovascular a través d'exercicis específics a l'aigua, brindar un entrenament de baix impacte que sigui suau per a les articulacions i millorar la coordinació i l'equilibri en un entorn aquàtic. Activitats de dues sessions setmanals de 45 minuts.

2.1.6. Aiguagim: Rutines d'exercicis aeròbics a l'aigua per mantenir la forma física de manera divertida i eficaç. Activitats de dues sessions setmanals de 45 minuts.

2.1.7. Gent Gran: Activitats suaus i terapèutiques per millorar la flexibilitat, la força muscular i la mobilitat en aquest grup d'edat. Activitats de dues o tres sessions setmanals de 45 minuts.

2.1.8. Terapèutica: Programa de teràpia aquàtica adaptat a les necessitats específiques de cada pacient, amb l'acompanyament d'un fisioterapeuta o un professional qualificat. Activitats de dues sessions setmanals de 45 minuts

2.1.9. Fibromialgia: Exercicis i moviments suaus i controlats en l'aigua per alleujar els símptomes de la fibromialgia i millorar la qualitat de vida dels pacients. Activitat d'una sessió setmanal de 45 minuts.

2.1.10. Pre part i Post part: Sessions que es centren en exercicis suaus i específics per a la preparació del part, incloent la respiració, la postura i la força dels músculs del tronc i la pelvis. Les sessions de rehabilitació post part estan dissenyades per a dones que han donat a llum recentment i desitgen recuperar-se físicament de manera segura i efectiva.

Cada activitat està dissenyada per proporcionar beneficis específics i adaptar-se a les diferents edats i condicions físiques dels participants, fomentant així un estil de vida saludable i actiu des de les primeres etapes de la vida.

ACTIVITAT	PARTICIPACIÓ 22-23
NADONS	42
3-5 ANYS APRENDRE-DOMINI	141
6-5 ANYS APRENDRE-DOMINI	181
JOVES	44
ADULTS APRENDRE-DOMINI-EN FORMA	23
AIGUAGIM	19
GENT GRAN	8
TERAPÈUTICA	14
FIBROMIÀLGIA	8
PREPART I POSTPART	8
TOTAL	488

2.2. Activitat Aquàtica Escolar

A cada trimestre del curs escolar tenim diferents escoles del municipi i de fora de Palafrugell que realitzen activitats aquàtiques a la piscina municipal. Els centres escolars envien als seus alumnes a participar en classes de natació com a part del seu programa d'educació física. Aquestes classes són supervisades per instructors qualificats i s'adapten a les necessitats i nivells de cada grup escolar. Els objectius que treballem són ensenyar als alumnes les tècniques bàsiques de natació i la seguretat a l'aigua, fomentar la confiança i la competència en l'entorn aquàtic i promoure la importància de l'activitat física i la salut en general.

A més de les classes de natació estructurades, es poden organitzar activitats lúdiques en l'aigua per als alumnes, com ara jocs aquàtics, relleus de natació i activitats d'habilitats aquàtiques. Els objectius que treballarem seran fomentar la diversió i l'aprenentatge a través de jocs i activitats en l'aigua, millorar les habilitats aquàtiques dels alumnes d'una manera divertida i interactiva i promoure la participació i la col·laboració en un entorn d'equips.

PRIMER TRIMESTRE		
CENTRE ESCOLAR	GRUP	SESSIONS SETMANALS
Escola Dr. Arruga	2n	1
IES Baix Empordà	1er ESO	6
IES Frederic Martí	1er ESO	4
Escola Barceló i Matas	2n i 3er EP	2
Escola Torres Jonama	3er, 4rt, 5è i 6è EP	2
Escola Carrilet	2n EP	2
Pla d'Esports	Secundària	2
IES La Sureda	3er ESO	3
Escola Sant Jordi	2n EP	1
Escola Vedruna	1er EP	1
SEGON TRIMESTRE		
CENTRE ESCOLAR	GRUP	SESSIONS SETMANALS
IES Baix Empordà	1er Batx	2
IES Frederic Martí	3er ESO	5
Escola Dr. Arruga	2n EP	1
Escola Carrilet	2n EP	2
Escola Torres Jonama	3er, 4rt, 5è i 6è EP	2
Escola Torres Jonama	2n EP	2
IES La Sureda	2n ESO	3
Pla d'Esports	Secundària	2
Escola Sant Jordi	3er ESO	1
Escola Vedruna	1er EP	1
Escola Torres Jonama Mont-Ras	1er -3er – 5è EP	1
Escola Pi verd	1er EP	1
TERCER TRIMESTRE		
CENTRE ESCOLAR	GRUP	SESSIONS SETMANALS
Escola Quermany	1er, 2n i 4rt	3
IES Baix Empordà	2n ESO	4
IES Frederic Martí	1er Batx	3
IES La Sureda	1er ESO	3
Escola Torres Jonama	2n EP	2
Escola Torres Jonama Mont-Ras	1er -3er – 5è EP	1
Escola Prats de la Carrera	1er i 2n ESO	4
Escola Sant Jordi	5è EP	1
Escola Olivar Vell	CI – 1er EP	2
Escola La Pedra Dreta	P3 a 2n EP	1
Escola Barceló i Matas	4rt i 5è EP	1
Escola Sant Jordi	1er EP	1

Diferents centres amb persones amb necessitats especials també fan ús de les sessions aquàtiques a la Piscina Municipal. Aquestes classes es dissenyen específicament per abordar les necessitats i les habilitats dels alumnes. Algunes sessions poden incloure elements de teràpia aquàtica específicament dissenyats per abordar les necessitats físiques i emocionals dels participants amb discapacitats o altres necessitats especials. Els objectius que treballarem seran proporcionar una experiència segura i inclusiva en l'aigua per als alumnes amb necessitats especials, adaptar les activitats i els exercicis per satisfer les necessitats individuals de cada alumne i fomentar la confiança, l'autonomia i l'autoestima a través de l'èxit en l'entorn aquàtic. Paral·lelament es treballaran objectius com poden ser millorar la força, la flexibilitat i la coordinació a través d'exercicis adaptats a l'aigua, reduir el dolor i la rigidesa muscular mitjançant la teràpia aquàtica i fomentar la relaxació, l'equilibri emocional i la interacció social positiva.

Centre Ocupacional Tramuntana	Educació Especial	5 (3 trimestres)
Fundació Tresc	Educació Especial	1 (3 trimestres)
Club Social	Educació Especial	1 (3 trimestres)
Fundació Vimar	Educació Especial	1 (3 trimestres)

Amb aquestes activitats, tant els alumnes de les escoles convencionals com els grups especials tenen l'oportunitat d'aprendre, créixer i gaudir dels beneficis de l'exercici en l'aigua en un entorn segur i inclusiu.

2.3. Mulla't per l'Esclerosi Múltiple

Amb l'objectiu de col·laborar amb la Fundació Esclerosi Múltiple, i així possibilitar que un major nombre de persones que pateixen aquesta malaltia puguin ser ateses en els centres de la Fundació. L'entrada a la instal·lació és lliure, i només cal que cada participant nedi els metres que desitgi i que col·labori fent un donatiu i/o comprant algun material de la jornada (samarretes, barrets, motxilles, tovalloles...).

Aquest 2023 la campanya Mulla't compleix 30 anys, d'ençà que es va iniciar el 1993 de la mà de la Fundació Esclerosi Múltiple.

A la Piscina Municipal de Palafrugell el divendres 7 de juliol de 2023, de les 7 a les 13 h i de les 16 a les 22 h. 150 participacions + 152.000 metres + 340€ (recaptació)

3 Activitats d'Estiu i Nadal

3.1. Activitats Aquàtiques

La piscina municipal ofereix una àmplia gamma d'activitats aquàtiques adaptades a diferents grups d'edat i necessitats. Des de programes enfocats en la diversió i l'aprenentatge per als més petits, incloent també programes específics per als adults i per a la gent gran. A continuació, es detallen les activitats per a cada grup:

3.1.1. Nens/es de 3 a 5 anys: Activitats lúdiques i didàctiques per introduir els nens en l'entorn aquàtic de manera segura i divertida. Les sessions són adaptades a la seva edat per fomentar la coordinació i la resistència física. Diferenciem els grups per nivells i per colors, tant d'aprendre com de domini. Als grups d'aprendre ens enfocuem en l'aprenentatge de tècniques bàsiques de respiració, flotació i desplaçament. Els grups de domini, destinats a nens/es amb experiència prèvia en natació, ens centrarem en un perfeccionament de les seves tècniques de desplaçament a l'aigua. Activitats quinzenals de 5 sessions setmanals de 45 minuts.

3.1.2. Nens/es de 6 a 11 anys: Activitats lúdiques i didàctiques per introduir els nens en l'entorn aquàtic de manera segura i divertida. Les sessions són adaptades a la seva edat per fomentar la coordinació i la resistència física. Diferenciem els grups per nivells i per colors, tant d'aprendre com de domini. Als grups d'aprendre ens enfocuem en l'aprenentatge de tècniques bàsiques de respiració, flotació i desplaçament. Els grups de domini, destinats a nens/es amb experiència prèvia en natació, ens centrarem en un perfeccionament de les seves tècniques de desplaçament a l'aigua, amb l'objectiu de millorar la seva velocitat i resistència. Activitats quinzenals de 5 sessions setmanals de 45 minuts.

3.1.3. Adults: Dins del grup d'adults ens trobem amb les classes d'iniciació pels grups d'aprendre, sessions dissenyades per a adults que estan aprenent a nedar per primera vegada o que volen millorar les seves habilitats bàsiques a l'aigua. Els objectius són introduir els adults a l'entorn aquàtic de manera segura i confiada, ensenyar les tècniques bàsiques de respiració, flotació i desplaçament i augmentar la confiança en l'aigua i superar les pors relacionades amb la natació. Trobem també les classes destinades a adults que ja tenen un domini de les tècniques bàsiques de natació i volen millorar la seva eficàcia, velocitat i resistència en l'aigua. Els objectius serien refinar les tècniques de natació, augmentar la resistència cardiovascular. Per últim, ens trobem amb el grup d'adults de En Forma. Aquesta activitat està dissenyada per a adults que desitgen utilitzar l'aigua com a mitjà per millorar la seva resistència i forma física general. Els objectius serien augmentar la força muscular i la resistència cardiovascular a través d'exercicis específics a l'aigua, brindar un entrenament de baix impacte que sigui suau per a les articulacions i millorar la coordinació i l'equilibri en un entorn aquàtic. Activitats mensuals de 2 o 3 sessions setmanals de 45 minuts.

3.1.4. Gent Gran: Activitats suaus i terapèutiques per millorar la flexibilitat, la força muscular i la mobilitat en aquest grup d'edat. Activitats mensuals de 2 sessions setmanals de 45 minuts.

3.2. Activitat Física per a adults

A més de les activitats aquàtiques, l'Àrea d'Esports també ofereix opcions per a aquells que busquen alternatives més diverses i innovadores per a mantenir-se actius. A l'estiu això inclou:

Pack Fitness: Dins del Pack Fitness ens trobem amb diverses activitats dirigides per adults, com la Zumba, el Ciclo Indoor, l'Aquatic Fitness, Activitat de Manteniment i de Tonificació. Aquestes activitats estan incloses en la quota d'abonat/da.

3.3. Campus Esport Estiu

El Campus Esport Estiu és una oportunitat emocionant per als joves d'immersar-se en el món de l'esport, la diversió i l'aprenentatge durant les vacances escolars. Aquest programa ofereix una experiència única que combina entrenaments esportius de qualitat, activitats recreatives i tallers educatius, tot en un entorn segur i estimulant. A continuació, es detallen els aspectes clau del nostre campus esportiu d'estiu:

El campus ofereix una àmplia varietat d'esports, des de futbol, bàsquet i handbol fins a natació, atletisme i pàdel. Això permet als participants explorar diferents disciplines esportives i descobrir les seves passions i talents.

Els participants rebran entrenament de qualitat a càrrec d'entrenadors experimentats i qualificats. Les sessions d'entrenament estan dissenyades per millorar les habilitats tècniques dels participants, fomentar la condició física i promoure valors com el treball en equip, la perseverança i la superació personal.

A més dels entrenaments esportius, el campus ofereix una gran varietat d'activitats recreatives, com ara jocs aquàtics, rutes de senderisme, excursions a la natura i jocs en equip. Aquestes activitats proporcionen una oportunitat per socialitzar, divertir-se i crear vincles d'amistat amb altres participants.

El Campus Esport Estiu no només promou l'excel·lència esportiva, sinó també valors com el respecte, la disciplina, la cooperació i l'ètica esportiva. A més, es fomenta l'adopció de hàbits de vida saludable mitjançant la pràctica d'exercici regular, una alimentació equilibrada i el descans adequat.

En resum, el Campus Esport Estiu ofereix una experiència enriquidora i estimulant que combina esports, diversió, aprenentatge i creixement personal. És una oportunitat perfecta per als joves de gaudir de les seves vacances d'estiu de manera activa i significativa, mentre desenvolupen habilitats físiques, socials i emocionals que els serviran per a tota la vida.

Destinat a nens i nenes de 1er de Primària a 3er d'ESO . Activitat quinzenal de 5 dies setmanals amb horari de 8,30 a 13h.

ACTIVITAT	PARTICIPACIÓ 22-23
3-5 ANYS APRENDRE-DOMINI	12
6-5 ANYS APRENDRE-DOMINI	14
ADULTS APRENDRE-DOMINI-EN FORMA	22
GENT GRAN	8
CAMPUS ESPORT ESTIU	160
TOTAL	216

3.4. Pinxo Aigua

Parc aquàtic de Nadal. Jornades recreatives on grans i petits poden gaudir d'un munt d'atraccions aquàtiques, tant a la piscina gran com a la petita, de bateigs de submarinisme, de campionats esportius.

Es va celebrar el 27, 28 (matí i tarda) i el 29 al matí de 2022, amb els horaris de 10,30 a 13,30h i de 16 a 19h i s'adreça al públic infantil i juvenil, dels 2 als 16 anys.

Participants: 704 entrades, dels quals 424 van ser nens i nenes i 280 van ser acompanyants.

4 Instal·lacions esportives

4.1. Piscina Municipal

Instal·lació climatitzada inaugurada l'any 1996, i que consta dels espais següents:

- Piscina Profunda
- Piscina Poc Profunda
- Sala fitness-musculació
- Sala de Ciclo Indoor
- Saunes
- Bany de vapor
- Hidromassatge
- Dutxes

A més, disposa d'unes grades amb capacitat per a unes 100 persones, d'una zona de màquines expendedores de begudes amb taules i cadires i d'una magnífica terrassa amb unes vistes precioses de l'entorn de Palafrugell.

Entitats Usuàries:

Centres Escolars: Barceló i Matas, Carrilet, Dr. Arruga (Begur), IES Frederic Martí, Olivar Vell (Esclanyà), Pi Verd, Sant Jordi, Torres Jonama, Vedruna, Gavarres, Torres Jonama (Mont-Ras), IES Baix Empordà, IES La Sureda, Prats de la Carrera, Quermany (Pals), Centre Tramuntana, Fundació Vimar, Fundació TRESA, Cub Social.

Entitats Esportives: C.N. Palafrugell

4.2. Estadi Municipal

Instal·lació dedicada principalment a l'atletisme i al futbol que va ser inaugurada l'any 1991 i que consta dels espais següents:

- Pistes d'atletisme
- Camp de futbol
- Sala de musculació
- Sala polivalent de gimnàstica
- Zona de gespa (zona de jocs i solàrium natural)
- Pistes de pàdel.

Durant l'any 2023 es va a portar a terme el canvi del paviment de la pista d'atletisme i de les zones de llançament.

Entitats Usuàries: F.C. Palafrugell, A.D. La Sauleda, C.A. Palafrugell, A.A. Palamós, C.A. Santa Cristina. Estades Esportives.

4.3. Pavellons Poliesportius

La infraestructura esportiva municipal es completa amb dos pavellons que permeten la pràctica del bàsquet, futbol sala, handbol, voleibol, hoquei i patinatge sobre rodes... En aquestes instal·lacions hi podem diferenciar els espais següents:

- Pavelló Poliesportiu i Pista Annexa.

Entitats Usuàries

Centres Escolars: IES Baix Empordà, IES Frederic Martí, Torres Jonama, Prats de la Carrera, Sant Jordi, Pi Verd, Vedruna, Tramuntana, Barceló i Matas.

Entitats Esportives: Bàsquet C. Palafrugell, C. Handbol Garbí, C.H. Palafrugell

- Pavelló de Hoquei/Patinatge

Entitats Usuàries

Centres Escolars: IES Baix Empordà, UEC, C. Tramuntana., IES La Sureda

Entitats Esportives: Club Hoquei Palafrugell, Club Patinatge Artístic Palafrugell.

4.4. Camp de Futbol del Gregal

Camp de futbol de gespa artificial.

Entitats Usuàries: A.D. Sauleda, F.C. Palafrugell, Mas Mascort, La Punxa, Penya Veterans Futbol Sala Palafrugell, Penya Costa Brava.

	2022	2023
Usuaris instal·lacions esportives	257.706	249.732
Usuaris piscina municipal	140.536	141.423
Usuaris pavelló esportiu + pavelló annex	69.523	71.230
Usuaris pavelló patinatge	4.025	4.238
Usuaris estadi municipal	22.127	6.714
Usuaris camp futbol Gregal	21.495	26.127

Les dades obtingudes són de setembre de 2022 a agost de 2023

5 Informació i comunicació

5.1. Pàgina web Àrea Esports

Tenir una pàgina web dedicada a l'Àrea d'Esports, www.esportspalafrugell.cat és una excel·lent manera de mantenir la comunitat informada sobre les activitats, cursos i notícies relacionades amb l'àmbit esportiu a Palafrugell.

5.1.1. Informació sobre activitats i cursos: La pàgina web serveix com a punt central per a la difusió de tota la informació relacionada amb les activitats esportives que es duen a terme al municipi. Això podria incloure horaris, llocs, inscripcions i qualsevol altra informació rellevant sobre els cursos i esdeveniments esportius que es realitzen.

5.1.2. Notícies de l'àrea d'esports: És important mantenir els usuaris al corrent de tot el que està passant en l'àmbit esportiu local. Això inclou perfils d'atletes locals destacats, anuncis de nous esdeveniments i altres notícies relacionades amb l'esport a Palafrugell.

5.1.3. Destacar els clubs i entitats esportives locals: La pàgina web és una plataforma per a donar visibilitat als diferents clubs i entitats esportives de la zona. Això inclou perfils dels clubs, informació sobre les seves activitats i esdeveniments.

En resum, una pàgina web dedicada a l'Àrea d'Esports de Palafrugell serveix com a hub central per a tota la informació relacionada amb l'esport al municipi des de les activitats i cursos fins a les notícies i els recursos per als aficionats a l'esport local. Això pot ajudar a mantenir la comunitat informada, connectada i compromesa amb l'activitat esportiva a la zona.

5.2. Xarxes Socials

Des de l'Àrea d'Esports s'utilitzen dues xarxes socials, Instagram i Facebook. L'ús d'Instagram ha sigut una excel·lent incorporació per a complementar la pàgina web de l'àrea d'esports de Palafrugell.

5.2.1 Difusió de contingut: Les xarxes socials permeten compartir fàcilment contingut com fotos, vídeos i actualitzacions breus. S'han utilitzat aquestes plataformes per a publicar fotos i vídeos dels esdeveniments esportius, cursos, entrenaments i altres activitats relacionades amb l'esport.

5.2.2. Interacció amb la comunitat: Les xarxes socials proporcionen una plataforma per a interactuar directament amb la comunitat. Hem pogut respondre a preguntes, recollir comentaris i opinions, i fins i tot organitzar enquestes o concursos per a implicar els seguidors.

5.2.3. Anuncis i promocions: Hem utilitzat les xarxes socials per a anunciar nous esdeveniments, cursos o promocions especials relacionades amb l'esport. Això ens ha ajudat a augmentar la visibilitat i l'assistència a les nostres activitats.

5.2.4. Compartir notícies i actualitzacions: A més de la informació publicada a la pàgina web, hem utilitzat les xarxes socials per a compartir notícies i actualitzacions immediates sobre l'àrea d'esports i els clubs/esdeveniments esportius de Palafrugell.

5.3. Publicacions

Les publicacions com fulls de mà, per la programació dels cursets i activitats, tant del hivern com de l'estiu, són una excel·lent manera de complementar la presència en línia i assegurar-nos que la informació arribi a una àmplia audiència.

Utilitzar fulls de mà per a la promoció dels cursets tant d'hivern com d'estiu és una estratègia efectiva per a arribar a la comunitat local i assegurar-nos que la informació arriba a una àmplia audiència. Aprofitar diversos punts de distribució i col·laborar amb establiments locals augmenta la visibilitat dels nostres programes esportius i fomenta la participació de la comunitat en les activitats esportives.

5.4. Enviaments puntuals de missatges de text

L'ús d'enviaments puntuals de SMS és una manera efectiva de comunicar situacions excepcionals o actualitzacions urgents als abonats i als participants dels cursets. L'enviament de missatges de text puntuals és una eina poderosa per a comunicar situacions excepcionals als abonats i als participants dels cursets, sempre que es faci de manera clara, concisa i respectant les regulacions de privacitat i consentiment.

6 Indicadors

6.1. % de població inscrita i/o abonada a serveis esportius continuats municipals. Sobre el total d'habitants.

Població inscrita en cursets = 544 participants

Població abonada = 1.282 abonats

Població (2023) = 23.864 habitants

% població inscrita i/o abonada a serveis esportius municipals = 7,65%

6.2. % de població abonada al complex esportiu municipal. Sobre el total d'habitants.

Població abonada = 1.282 abonats

Població (2023) = 23.864 habitants

% població abonada al complex esportiu municipal = 5,37%

6.3. Metres quadrats d'espai esportiu per cada 1000 hab.

M² d'espai esportiu = 42.963 m²

Població (2023) = 23.864 habitants

M² d'espais esportiu per cada 1000 hab. = 1.800,33 m²

6.4. Preu de l'abonament individual mensual en un complex esportiu (Baix Empordà)

Preu mig de l'abonament individual mensual en un complex esportiu = 41,9 €

Àrea d'Esport de Palafrugell = 31,5 €

La Corxera Sant Feliu de Guíxols = 46 €

Mes Gavarres Palamós = 48,30 €

7 Projectes de futur

Any 2024	Pavelló Municipal	Cortina Separadora Pavelló Annex
Any 2026	Pavelló Municipal	Canvi Paviment Sintètic
Any 2024	Estadi Municipal	Millora reg automàtic
Any 2024	Estadi Municipal	Canvi Enllumenat
Any 2025	Estadi Municipal	Reestructuració Gimnàs Estadi
Any 2024	Piscina Municipal	Canvi Saunes
Any 2024	Piscina Municipal	Canvi Deshumectadora
Any 2024	Camp del Gregal	Canvi Vestidors
Any 2025	Camp del Gregal	Canvi Enllumenat
Any 2025	Pavelló Hoquei	Canvi Paviment Esportiu
Any 2025	Zona de Llançaments	Canvi i millora zona de llançaments