

miércoles 23 de septiembre de 2020

# El Área de Deportes promueve desde el 1 de octubre la puesta en marcha de una nueva campaña de Natación Terapéutica y Preventiva

La Clínica de Fisioterapia Enrique Fernández será la encargada de tutelarla, ofreciendo para ello sesiones de una hora en las que se combinarán el ejercicio en seco con actividades personalizadas en la piscina cubierta.

Se llevarán a cabo en grupos reducidos de 6 personas máximo, adaptándose para ello a las necesidades preventivas actuales surgidas en torno a la pandemia del coronavirus.



El teniente de alcalde delegado de Deportes, Juan Rosas, y el fisioterapeuta Enrique Fernández han presentado en rueda de prensa una nueva campaña del ciclo de Natación Terapéutica y Preventiva, iniciativa que promueve el Área de Deportes del Ayuntamiento de Antequera en colaboración con la Clínica de Fisioterapia del propio Enrique Fernández. Las clases comenzarán el próximo 1 de octubre en la piscina cubierta municipal, estableciendo para ello nuevas medidas para que se puedan realizar en un entorno libre de COVID-19. En este sentido, cabe destacar la reducción de grupos a un máximo de seis personas, la no coincidencia en las horas de

entrada y salida con la de otras actividades, la habilitación de un acceso exclusivo en el recinto de la piscina cubierta, el uso también exclusivo de una sala para ejercicios que se desinfectará entre grupo y grupo, así como la habilitación de las calles 1 y 2 en sentidos únicos para evitar que los usuarios se crucen e imposibilitando, por tanto, el contacto entre ellos.

Esta actividad busca el desarrollo de ejercicios terapéuticos para tratar o evitar lesiones, frenando su desarrollo en el caso de ser crónicas. En este sentido, está indicada para deportistas, personas con patologías lumbares, jóvenes con desviación en la columna, enfermos crónicos, personas con enfermedades degenerativas o usuarios que simplemente quieran desarrollar unas pautas saludables y preventivas.

Las sesiones, que durarán una hora, se ofrecerán a seis personas por grupo, con un máximo de seis grupos diarios distribuidos en los siguientes horarios: de 09:30 a 11:30 horas por las mañanas y de 17:30 a 21:30 horas por las tardes. En la primera media hora de la que consta cada sesión se desarrollará trabajo en seco en una sala específica a tal efecto, trasladándose la segunda media hora al interior de la piscina cubierta. Se persigue aunar los beneficios del trabajo contra gravedad con los del trabajo en el agua.

El coste de este ciclo de Natación Terapéutica y Preventiva es de 26 euros al mes por persona, pudiéndose realizar la inscripción de dos formas: presencialmente (en las oficinas del Área de Deportes de lunes a viernes) o a través del portal web dicho área ([deportes.antequera.es](http://deportes.antequera.es)) ofreciéndose a su vez el pago con tarjeta bancaria.

