

C.D.S.C.M. Ruiz de Alda

ACTIVIDADES Y SERVICIOS

VERANO 2025





Índice



Bienvenida Director	5
Nuestro Centro	6
Misión	6
Instalaciones	7
Horarios verano	9
Eventos Sociales	10
Actividades deportivas	11
Torneos deportivos y de juegos de mesa	14
Recordatorio de Normas de carácter general	15
Recordatorio sobre verano y salud	19
Caritas Parroquial Castrense San Javier AGA	21

C/ Cuatro Vientos, s/n – Centralita: 968 183 140 –
Reserva comidas: 968 335 296 (Cafetería) ó 868 02 56 87 (Balneario)
Web: <https://ejercitodelaire.defensa.gob.es/ea/cdscruizdealda>
Mail: ruizdealda@ea.mde.es Telegram: CDSCM Ruiz de Alda



BIENVENIDA DEL DIRECTOR

Queridos usuarios, bienvenidos de nuevo de vuelta al paraíso.

Un año más vamos a compartir el tiempo de descanso y de vacaciones en familia.

Mi experiencia y la de mi equipo ha mejorado con respecto al pasado año y espero que se hayan subsanado muchas de las carencias y las deficiencias que se produjeron el pasado verano, más por la falta de experiencia que por el interés puesto.

Este año hemos programado una oferta de actividades más amplia que el pasado año, manteniendo las que fueron de vuestro interés y suprimiendo las que no.

Se mantienen las clases de aquagym, zumba, natación para niños y pádel, los viernes de música en vivo, la cena con lotería y baile de los sábados y la lotería de los niños de los martes, así como las cenas de luna llena.

Se van a programar las habituales competiciones de verano; pádel, tenis, parchís, dominó, mus, etc. Siempre que sean de vuestro interés y haya un número mínimo de participantes.

En cuanto a las actividades novedosas, se van a celebrar fiestas con baño nocturno, una por quincena. Dos excursiones en barco por el Mar Menor, desde la Manga, con baño y comida en Cabo de Palos.

Se ha suprimido el acceso a la piscina e instalaciones deportivas a través de la zona de guardería. Ese espacio, se ha habilitado para aparcamiento de bicicletas, patinetes, etc. mediante el acceso con llave magnética.

Se ha reducido la profundidad de la piscina de forma que se pueda dar un mejor uso, además del ahorro que ello va a suponer, en agua, productos químicos, desgaste y uso de depuradora etc.

Se ha hecho una mejor adaptación de los horarios y servicios, a fin de optimizar los recursos sin perder calidad del servicio.

Quiero recordaros que estamos en la web y en telegram, que serán las vías habituales de comunicación del Centro con vosotros.

Se ha hecho una exposición permanente de maquetas, donadas al Centro por D. Juan

Disfrutar y recuperar fuerzas

Un fuerte abrazo



El Director
Coronel Trinitario, Mira Ramón

NUESTRO CENTRO

Nuestro Centro Deportivo Socio Cultural Militar se encuentra a orillas del Mar Menor, la mayor laguna salada de Europa.

Se inauguró el 29 de junio de 1.956 como una dependencia más de la Academia General del Aire. En 2004 pasó a depender de la Dirección (hoy Subdirección) de Asistencia al Personal, como Unidad Independiente.

MISIÓN

La misión del CDSCM Ruiz de Alda, al igual que el de Centros pertenecientes a la Subdirección de Asistencia al Personal, es fomentar las relaciones sociales y actividades culturales, estrechar los lazos de amistad y compañerismo entre los Oficiales del Ejército del Aire, así como facilitar las instalaciones apropiadas para el mantenimiento de una condición física adecuada y la práctica deportiva.





INSTALACIONES

El Centro constituye un complejo de instalaciones deportivas con pistas de tenis, pádel, gimnasio, piscina, saunas seca y húmeda, balneario y servicios de tipo social y cultural, disponiendo de 3 comedores con capacidad para 400 personas, comedor de protocolo, cafetería/bar, sala de lectura, sala de cine/TV, sala de juegos, terraza/bar, parques infantiles, balneario y zona de barbacoas.





Hall principal de entrada.



Exposición permanente de Maquetas



Capilla/aula catequesis, con imagen de la Virgen de Loreto.

HORARIOS DE VERANO

JULIO Y AGOSTO

Centro

09:00h—24:00h
(Sábado: cierre a las 02:30h)

Balneario

09:00h—00:00h
(Plataforma de baño: cierre a las 21:00h)

Inst. Deportivas

09:30h—23:30h

Bar Balneario

09:00h—00:00h*

*Cierre en eventos programados 01:30h

Piscina

12:00h—15:00h

16:00h—20:00h

(Sábado: cierre a las 19:00h)

(Sábados, Domingos y festivos: apertura a las 10:00h)

Servicio restauración en Piscina

12:00h—15:00h

16:00h—20:00h

(Sábado: cierre a las 19:00h)

- Se dará servicio en terraza piscina desde barra salón “Ruiz de Alda”.

EVENTOS SOCIALES

La apertura de la **plataforma de baño del balneario** será a partir del sábado 31 de mayo. El **servicio de restauración del balneario**, quedará abierto a partir del sábado 21 de junio.

- La **piscina** abrirá fin de semana a partir de 14 de junio, a diario a partir del sábado 21 de junio.
- Sábado 28 de junio, **Fiesta de Inauguración Temporada de Verano 2025**, en el Balneario, a partir de las 20:30.
- Las fechas para la **merienda con lotería infantil**, a celebrar en el balneario, serán los martes de los meses de julio y agosto (01, 08, 15, 22 y 29 de julio; 05, 12, 19 y 26 de agosto), a partir de las 20:30.
- **Fiesta Nocturna con Baño**, en zona de piscina, los jueves día, 17 y 31 de julio y 14 y 28 de agosto, baño desde 22:00, hasta las 02:00.
- El evento **cena-lotería-baile** se llevará a cabo durante los sábados, 05, 12, 19 y 26 de julio y 02, 09, 16, 23 y 30 de agosto) a partir de las 21:00.
- La **cena de “Luna Llena”**, con música romántica en vivo, se llevará a cabo los días 10 de julio y 07 de agosto.
- El **concierto de verano**, llevado a cabo por la Unidad de Música de la Academia General del Aire, el viernes 27 de junio a las 20:15.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Todas las actividades darán comienzo a partir del lunes 30 de junio y tendrán una duración de una quincena, excepto las clases de “aquagym” y “zumba”, que serán de un mes.

El precio de todos los cursos es de 30€.

En cuanto a las clases de “aquagym” y “zumba”, se podrán inscribir por semanas siendo en este caso el precio de 10€/semana.

El desarrollo de las actividades infantiles, programadas en distintas tandas, estará comprendido en las siguientes fechas:

1ª tanda: del 30 de junio al 11 de julio

2ª tanda: del 14 al 28 de julio

3ª tanda: del 29 de julio al 11 de agosto

4ª tanda: del 12 al 26 de agosto

*Durante los días 28, 29 y 30 de agosto se celebrarán juegos acuáticos y torneos de pádel, en función del número de participantes.

Los plazos de inscripción de las actividades organizadas en tandas, serán:

1ª tanda: del 15 al 23 de junio

2ª tanda: del 29 al 07 de julio

3ª tanda: del 14 al 22 de julio

4ª tanda: del 31 de julio al 05 de agosto

Las solicitudes de inscripción se presentarán en la Administración del Centro, en horario de oficina, o vía mail, siempre entre las fechas indicadas anteriormente, ambas incluidas.

El abono de la actividad se efectuará al presentar la solicitud. Si no se abona en ese momento, la solicitud no se considerará válida. Se abonará la tanda completa, con independencia de los días a los que asista.

Los días 11 y 28 de junio y 11 y 26 de agosto entrega de recuerdos tandas de Natación y pádel.



Se recuerda que los métodos de pago son a través de tarjeta de crédito o transferencia bancaria a la cuenta. Si un niño ha recibido clases en una tanda de una actividad y quisiera volver en otra quincena, pasará directamente a reserva en la nueva quincena, y podrá recibir clases en esa tanda, si quedasen plazas disponibles.

Podrán inscribirse a las actividades los invitados de usuarios, en última prioridad y si el aforo lo permite. Se les comunicará la disponibilidad de plaza antes del comienzo de las clases, abonando el canon de uso de 2€ por clase antes de cada una de ellas en conserjería. El número máximo de alumnos por grupo lo determinarán los monitores en cada caso.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

AQUAGYM (en piscina)

Lunes-miércoles-viernes (09:00-10:00h)



SI QUIERES REFRESCARTE Y HACER EJERCICIO AL MISMO TIEMPO, ESTA ES TU ACTIVIDAD.

CLASES DE ZUMBA

Martes y jueves
(09:00-10:00h)



¡¡¡PARA BAILAR Y HACER DEPORTE!!!!

CLASES DE NATACIÓN INFANTIL

De lunes a viernes, de 10:00h a 12:00h, dividido en tres periodos de 40 minutos. El primer día se clasificará a los niños para agruparlos por niveles y asignarles uno de los tres períodos. Los monitores determinarán el número



máximo de alumnos por grupo.

CLASES DE PÁDEL

De lunes a viernes, de 10:00h a 12:00h, dividido en tres periodos de 40 minutos. El primer día se clasificará a los alumnos para agruparlos por niveles y asignarles uno de los tres periodos mencionados.



TORNEOS DEPORTIVOS Y DE JUEGOS DE MESA



Desde la dirección del Centro se coordinarán los diferentes campeonatos, tanto deportivos, como de juegos de mesa. Se pide la colaboración de los usuarios para la organización y control. Igualmente, se compromete a facilitar la reserva de las instalaciones necesarias para la celebración de dichos campeonatos, así como los trofeos para campeón y subcampeón de los torneos que se celebren.



CAMPEONES

RECORDATORIO SOBRE NORMAS DE CARÁCTER GENERAL

Los usuarios y sus invitados han de mantener en todo momento un comportamiento correcto y respetuoso con los demás usuarios, así como con el personal perteneciente al Centro.

Respecto a la entrada de animales, solo pueden acceder perros lazarillos, acompañados por un usuario invidente o adiestrador.

El empleo militar no supone un trato preferente respecto al resto de usuarios.

Los usuarios serán responsables de subsanar los desperfectos que ocasionen.

Sólo se permite fumar en los puntos al aire libre señalizados para ello.

Las pistas deportivas de tenis, pádel y multiusos serán para la práctica de dichos deportes, no pudiendo introducir ningún elemento que pueda dañar dichas pistas. Tampoco se permiten los envases de vidrio.

Las pistas deportivas deberán ser utilizadas por el usuario titular de la reserva.

El Centro declina toda responsabilidad de los daños que se pudieran originar derivados de un

uso inadecuado de las instalaciones, o lesiones producidas por la práctica deportiva.

SOBRE LOS USUARIOS

- Recibirán información sobre las actividades programadas por el Centro.
- Podrán trasladar sus inquietudes a la Dirección del Centro.
- Podrán acceder a la piscina e instalaciones deportivas del Centro con un máximo de 2 invitados por titular, abonando el correspondiente canon de uso.
- No se podrán consumir productos que no sean suministrados por el servicio de restauración.
- Deberán cumplir las normas de seguridad y atender en todo momento las indicaciones del personal del Centro.
- No accederán sin autorización a las zonas de uso restringido.
- Comunicarán a la Administración del Centro los cambios que afecten a su condición de usuario.

Deberán permanecer en las instalaciones del Centro con sus invitados (usuario titular). El personal de servicio podrá solicitar a los invitados que abandonen las instalaciones en caso de que el usuario titular no se encuentre presente en el Centro.

- El usuario que acceda al Centro con invitados debe abonar el canon correspondiente, salvo que únicamente se haga uso del servicio de restauración. Será responsable en todo momento de la conducta que observe en sus invitados mientras permanezcan en el Centro.

VESTUARIO

Con el fin de preservar la buena imagen del Centro y el respeto a los demás usuarios, es conveniente usar un vestuario adecuado a cada instalación y cada actividad a la que se asista, se seguirá la siguiente pauta:

- Actividades deportivas: equipación y calzado deportivo adecuados.

- Comedor Plus Ultra (comedor principal) quedará reservado para eventos y se exigirá: caballeros, el uso de pantalón largo y camisa o polo. Señoras: vestido, falda o pantalón de vestir largo. Salón Ruiz de Alda (barra de dentro), Salón Ramón Franco (comedor de paso) y Comedor Teniente de Navío Durán (comedor blanco): caballeros, pantalón largo o bermudas **de vestir** y camisa, camiseta manga corta o polo. Señoras, vestido, falda, pantalón o bermudas de vestir, camisa o similar.
- Cena bingo baile: caballeros, pantalón de vestir largo o bermuda, camisa o polo y señoras, vestido, falda o pantalón de vestir largo o bermuda, camisa o similar.
- Terraza, Salón Pablo Rada (barra de fuera, sala TV): NO se puede permanecer en estas instalaciones **con traje de baño y chanclas** aun estando cubierto por otra prenda.

USO DE INSTALACIONES

- BALNEARIO

Por motivos de seguridad, es obligatorio el uso de calzado en toda la zona, incluida la plataforma de baño.

BARBACOAS (NOVEDAD)

Durante la época de verano, entre el 21 de junio y el 7 de septiembre las barbacoas quedarán a disposición del servicio de restauración.

- GIMNASIO

Antes de acceder al gimnasio hay que apuntarse en las hojas de registro que hay en conserjería. También apuntar la hora de salida. El tiempo de uso será de una hora.

El aforo máximo es de 15 personas en el gimnasio interior y 20 en el exterior (zona de crossfit).

No está permitido el acceso a menores de 16 años, aun yendo acompañados por un adulto responsable de ellos, ni de invitados de los usuarios, (entre 30 de junio y el 31 de agosto).

No se permite la realización de ejercicio con el torso descubierto en el gimnasio interior.

En todos los casos, es obligatorio el uso de toalla para colocarla entre el cuerpo y los aparatos o colchonetas en el momento de su uso.

Se hará un uso correcto de las máquinas y pesas. En caso de duda, consultar al personal del Centro.

Al final de cada sesión, se colocará todo el material en su sitio original y se limpiaran los aparatos con desinfectante y papel que se proporcionará por el Centro.

- PISCINA

Es una de las instalaciones más utilizadas y de todos depende su buen estado y un uso correcto de la misma.

El incumplimiento de las siguientes normas puede provocar la sanción que implique el abandono de piscina.

Es imprescindible:

- Seguir las indicaciones del personal técnico y socorristas, así como las señales y normas de seguridad.
- Ducharse antes del baño.
- Si tiene el pelo largo, llevarlo recogido o

cubierto con gorro.

- El uso de chanclas en la zona de la piscina y vestuarios, por seguridad e higiene.
- El uso de sistemas de flotabilidad homologados para niños que no naden.
- El uso de pañales especiales para el baño para niños que los necesiten.
- Que los menores de 14 años vayan acompañados de un usuario mayor de 18 años, responsable legal de ellos, para acceder al recinto de la piscina.
- No introducir objetos de cristal u otro material de riesgo rompible o productos disponibles en el bar.
- La apertura de la piscina al público se hará a partir de la finalización de las clases de natación, a las 12:00 de L a V y a las 10:00 los sábados, domingos y festivos. Antes de estas horas no se podrá dejar ningún objeto dentro para reserva de mesas o sillas.
- Durante la hora de descanso del socorrista y limpieza y control del recinto de piscina, entre las 15:00 y las 16:00, NO podrá quedar ninguna prenda u objeto en el mismo.

- PISTAS DE TENIS/PÁDEL

Los menores de 16 años deben estar acompañados por un usuario titular, responsable de ellos.

Los turnos de reserva de pistas serán de una hora y media.

En el caso de que, pasados diez minutos del inicio de la hora de la reserva, no se haya presentado al menos un jugador, se anulará la reserva. También se anulará la reserva, si no se presenta el usuario titular que reservó.

El usuario deberá recoger en Conserjería las llaves de la pista y depositar el carné de usuario. De igual forma, tras cerrar la pista y devolver la llave, recogerá su carné.

- PISTA MULTIUSOS

No tiene canon de uso, excepto si se necesita luz artificial.

Los turnos de pista serán de una hora.

En el caso de pasen diez minutos del inicio de la hora de la reserva y no se haya presentado al menos un jugador, se anulará la reserva.

RECORDATORIO SOBRE VERANO Y SALUD

Entre las patologías de verano más frecuentes debidas al cambio de hábitos, el calor, la alimentación y las distintas formas de combatir el calor (aire acondicionado, ventiladores, agua fría, etc.) tenemos:

-GASTROENTERITIS.

Los síntomas más habituales, diarreas, vómitos y a veces fiebre, se combaten con un tratamiento de rehidratación lenta y pausada, dieta y, cuando hay fiebre, analgésicos. Si persisten los vómitos, se recomienda poner un inyectable ya que el centro del vómito sigue estimulado y, si no ceden, pasaríamos a sueros intravenosos.

-QUEMADURAS SOLARES. Protección de factor 50 al principio y a la semana bajaríamos al factor 30, ya que la Vitamina D del sol es necesaria pues nos protege de problemas óseos, especialmente en mujeres.

-INFECCIONES DE OÍDO. Cuando nos sumerjamos procuraremos que salga el agua de los oídos, ya que puede producir irritación o menos frecuentemente infección secundaria.

Los tapones para los oídos no son muy recomendables pues no consiguen frenar totalmente la entrada de agua en oído a no ser que los haya mandado expresamente el médico otorrino. Hay mayor frecuencia de otitis por baño en piscinas que en el mar pues la sal es aséptica.



-CISTITIS O INFECCIONES URINARIAS.

Debemos evitar la humedad del bañador pues es perjudicial para las vías urinarias. Si se produce infección debemos tomar antibiótico y beber mucha agua.

-CONJUNTIVITIS.

Si se produce irritación ocular por la sal del mar y el sol los lavados de suero son recomendables, pero cuando hay infección ocular o conjuntivitis deberá administrarse un colirio con antibiótico.

PROBLEMAS EN LA PIEL. Los más frecuentes son las alergias, urticarias, hongos, etc. en estos casos se administrarán antihistamínicos, corticoides o en caso de hongos, cremas antimicóticas.

-AFECCIONES RESPIRATORIAS.

Las más frecuentes son las bronquitis, con síntomas de tos, falta de aire, etc. Se combaten con tratamientos broncodilatadores.

Dr. José Antonio Carbonell Martínez
Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
Centro Médico los Arcos
C/ Gascón 6, Santiago de la Ribera

CARITAS PARROQUIAL CASTRENSE SAN JAVIER AGA

Como en años anteriores, la dirección del Centro Deportivo y Sociocultural Militar (CDSCM) Ruiz de Alda nos brinda la oportunidad de difundir la labor de Caritas Castrense entre sus usuarios.

La naturaleza de la diócesis Castrense, de carácter personal, en la que se incardinan los miembros de las Fuerzas Armadas, la Guardia Civil y la Policía Nacional en cualquier situación administrativa que se encuentren, así como sus familias, permite la presencia de Caritas Castrense en todo el territorio nacional, con 39 Caritas Parroquiales, que coordinan y orientan la acción caritativa, social y la comunicación cristiana de bienes entre los fieles de la diócesis, habiendo alcanzado su acción protectora a 2.895 beneficiarios, que son los protagonistas de su propio desarrollo y eje de su acción.

La labor de Caritas Castrense se extiende también a la distribución de ayuda internacional, allí donde hay unidades españolas desplegadas, que son las que detectan las necesidades a las que se pueda atender. En este sentido, en la página web de Caritas Castrense: <https://www.caritas.es/castrense/> se pueden consultar las acciones emprendidas: Chile, Mali, Líbano, República Centroafricana, Somalia, Ucrania, Turquía y Siria, que siguen activas.

Para lograr nuestros objetivos y poder hacernos presentes junto a las personas que viven la injusticia, la pobreza y la soledad, Caritas Castrense ofrece la oportunidad de colaborar como voluntarios (para lo que se dispone de toda la información en la citada página web) o mediante aportaciones económicas, bien haciéndose socio o con aportaciones económicas, para lo que ponemos a disposición el número de cuenta corriente que, a nombre de CARITAS Parroquial Castrense San Javier, está abierta en el Banco Santander con el siguiente IBAN:

ES66 0075 0169 17 0608121162



Este trabajo en beneficio de los más necesitados no sería posible sin ese tipo de colaboraciones y, aprovechando esta oportunidad que tan amablemente nos brinda el Club Ruiz de Alda, les queremos animar a colaborar en la medida de su disponibilidad y de sus posibilidades.

Queremos finalizar deseando a cuantos puedan acompañarnos esta temporada de verano una agradable estancia entre nosotros y nos ponemos su disposición para todo aquello que necesiten en la siguiente dirección de correo electrónico: cpcsanjavier.ccastrense@caritas.es







