

PLIEGO TECNICO PARA LA CONTRATACION
DEL SERVICIO MEDICO DE PRESCRIPCION
DE EJERCICIO FISICO SALUDABLE DE
LOGROÑO DEPORTE, S.A.

INDICE

1. OBJETO DEL CONTRATO

2. OBJETIVOS

3. DESCRIPCION DEL SERVICIO

4. ESTRUCTURA DEL SERVICIO MEDICO

4.1.- Recursos Humanos

4.2.- Recursos Materiales

4.3.- Espacios necesarios y gran equipamiento

5. ACTIVIDADES

5.1. Tipos

5.2.- Oferta/ posibilidades de combinar actividades

5.3.- Grupos de actividades

5.4. Otras actividades. Actividades formativas

5.5. Actividades que se quedan fuera de los servicios del Servicio Médico

6. CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS

6.1. Definición de nivel, grupo y programa.

6.2. Niveles

6.3. La especificidad del ejercicio:

6.4. Individualización.

6.5. Frecuencia.

6.6. Duración e Intensidad de la carga.

6.7. Progresión.

6.8. Educación de los usuarios

6.9. Control de la salud de los usuarios durante las sesiones específicas

6.10. Usuarios que quedan fuera de las actividades del servicio médico

6.11. Fases y aspectos a tener en cuenta respecto a la implantación de los grupos.

6.12. Otros servicios del servicio médico.

6.13. Utilización de programas informáticos y otras tics para el control de la actividad del servicio médico y Control estadístico

7. ORGANIZACIÓN

7.1. Aspectos generales

7.1.1 Responsabilidad en la ejecución del contrato

7.1.2. Personal

7.1.3.Obligaciones Legales

7.1.4. Otras obligaciones del adjudicatario

7.2. Funcionamiento

7.3. Fases

7.4. Organización temporal. Horarios

8. SISTEMA DE QUEJAS Y SUGERENCIAS

9. RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

9.1. Tipos

9.1.1.- Reconocimiento Médico Deportivo Básico

9.1.2.- Reconocimiento Médico Deportivo Especial

10. PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

10.1.- Datos para el proyecto de investigación

11. RECONOCIMIENTOS MÉDICOS EN COLABORACIÓN CON LAS
FEDERACIONES

12. CONFIDENCIALIDAD Y PROTECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

13. COORDINACIÓN CON LOGROÑO DEPORTE Y SUS ACTIVIDADES

14. COORDINACIÓN CON OTROS PROFESIONALES DE LA SALUD AJENOS AL
SERVICIO MEDICO

15. DURACION DEL CONTRATO

16. TIPO DE LICITACION.

17. GESTION DE COBRO, PRECIOS Y FORMA DE PAGO.

18. REGIMEN SANCIONADOR

19. CRITERIOS DE ADJUDICACION

20. INFORMACION DE CONTACTO

1.OBJETO DEL CONTRATO

Puesta en funcionamiento de un servicio para el desarrollo de programas de estudio y prescripción de ejercicio físico para la salud, destinado a personas que padecen, han padecido o están en riesgo de padecer diferentes patologías o enfermedades crónicas.

2. OBJETIVOS

Objetivo General.

El objetivo general del servicio de prescripción de ejercicio físico es:

“Reducir la inactividad física en población con diversas patologías, asociadas al sedentarismo o no, y en riesgo de padecerlas, disminuyendo los factores que las producen y contribuyendo así a la mejora del estado de salud (tanto física como mental), calidad de vida y bienestar social a medio-largo plazo”.

Objetivo Específicos.

- Desarrollar un servicio de prescripción de ejercicio físico personalizado como tratamiento y/o prevención de diferentes patologías y para el envejecimiento activo, que tenga implicaciones tanto en el ámbito físico como mental, cognitivo y social.
- Desarrollar programas relacionados con los hábitos saludables, más allá del ejercicio físico (nutrición, ergonomía, descanso...) en diferentes entornos y poblaciones (escolar, laboral, deportivo, social).
- Conocer y promocionar los niveles de adherencia al programa de ejercicio.
- Establecer relaciones objetivas y medibles entre la práctica de ejercicio físico saludable personalizado, la mejora de la salud y el gasto sanitario.

3. DESCRIPCION DEL SERVICIO

Logroño Deporte, a través de la creación de un servicio médico-deportivo, quiere poner en funcionamiento un **programa de prescripción de ejercicio físico** destinado a personas que padecen, han padecido o están en riesgo de padecer diferentes patologías o enfermedades crónicas y que sean capaces de caminar, siempre que cumplan los criterios de inclusión que aparecen en este documento. La definición de este nuevo servicio sería: **Servicio médico-deportivo para el estudio y prescripción de ejercicio físico saludable.**

En principio, el servicio está pensado para toda la población, pero especialmente, y sobre todo en la primera parte de implantación del servicio, para personas adultas, mayores de 45 años.

Este programa se va a implantar en varias fases, que se detallarán a más adelante.

La información que aparece en este documento es la referente a la organización del

servicio para los próximos 3-4 años.

Las actividades del servicio médico comenzarán en Octubre de 2017.

4. ESTRUCTURA DEL SERVICIO MEDICO

El servicio deberá contar con la siguiente estructura que será a cuenta del adjudicatario:

4.1. RECURSOS HUMANOS

El servicio médico contará, al menos, con el siguiente personal. Habrá tantos profesionales como sean necesarios en función del número de usuarios y funciones de los mismos.

Deberán adaptar su horario y presencia a las necesidades del servicio.

- **Médico especialista en Medicina de La Educación Física y el Deporte** o en su defecto competente para la realización de pruebas de esfuerzo. Habrá tantos médicos como sea necesario. Dedicarán, al menos, 10 horas a la semana al servicio, debiendo adaptar su horario y presencia a las necesidades del servicio .
- **Educador físico:** Licenciado/Graduado en CAFD con experiencia en la programación de ejercicio físico saludable para personas con patologías. Formación acreditada en RCP y manejo de desfibrilador.
- **Enfermera/o.** Diplomados en enfermería. Formación acreditada en RCP y manejo de desfibrilador. Deberán estar presentes en al menos las pruebas de esfuerzo realizadas a personas con patología acreditada.
- **Fisioterapeuta:** Diplomado/graduado en fisioterapia con experiencia en la programación de ejercicio físico saludable para personas con patologías agravadas. Formación acreditada en RCP y manejo de desfibrilador.
- **Otros profesionales** (coach de salud, nutricionistas...): queda a criterio del servicio médico la incorporación de otros profesionales para completar alguno de los servicios previstos en este documento.

Funciones del personal del servicio médico:

Médico:

- Pasar las consultas pertinentes que se definen en este documento.
- Realizar los reconocimientos médicos, incluidas las pruebas de esfuerzo, así como el seguimiento de los usuarios.
- Orientar a los usuarios del servicio médico y realizar la prescripción de ejercicio. Decidir qué pacientes quedan excluidos del servicio médico por la naturaleza y grado

de su patología.

- Validar la planificación y las cargas de ejercicio propuestas por el educador físico / fisioterapeuta.
- Coordinación y comunicación con el Educador físico, el fisioterapeuta y enfermera del servicio médico (si fuese necesario) y Logroño Deporte.

Educador Físico:

- Realizar consultas de información que se definen en este documento.
- Posible recogida de datos de los usuarios (personales, clínicos, etc).
- Orientar a los usuarios del servicio médico.
- Planificar y programar las cargas de ejercicio físico con los criterios que se marcan por el médico del servicio y en este documento.
- Dirigir las actividades/sesiones específicas del servicio médico, donde se incluyen también conceptos y contenidos de educación para la salud.
- Gestionar los usuarios, calendario del servicio médico, estadísticas, registro, etc.
- Coordinación y comunicación con el médico, el fisioterapeuta y enfermera (si fuese necesario) y Logroño Deporte.

Enfermera

Asistir al médico en las pruebas de esfuerzo realizadas en los reconocimientos a los usuarios de las actividades propias del servicio médico.

Queda a criterio del adjudicatario del servicio su presencia en otro tipo de reconocimientos. Además podrá realizar las labores de gestión administrativa.

Fisioterapeuta

- Realizar consultas de información que se definen en este documento.
- Posible recogida de datos de los usuarios (personales, clínicos, etc).
- Orientar a los usuarios del servicio médico.
- Planificar y programar las cargas de ejercicio físico en coordinación con el educador físico para los usuarios catalogados en este documento como nivel 1, con

los criterios que se marcan por el médico del servicio y en este documento.

- Dirigir las actividades/sesiones específicas de los grupos de nivel 1 del servicio médico, donde se incluyen también conceptos y contenidos de educación para la salud.
- Gestionar los usuarios, calendario del servicio médico, estadísticas, registro, etc.
- Coordinación y comunicación con el médico, educador físico y enfermera (si fuese necesario) y Logroño Deporte.

Otros profesionales

La empresa adjudicataria no podrá llevar a cabo los servicios que aparecen en el punto 5.5.

No obstante, se podrá contar con la presencia de otros profesionales que desde el punto de vista médico se consideren necesarios o complementarios tanto para las acciones formativas como para las patologías más severas (nivel 1) cuando se desarrollen programas para las mismas en la fase de implantación correspondiente.

Coordinación del equipo multidisciplinar

Será necesario establecer canales de comunicación rutinaria entre los miembros del equipo, con el objetivo de ofrecer un mejor servicio.

Deberá quedar constancia de la celebración, de al menos, una reunión presencial semanal con todos los miembros del equipo.

4.2. RECURSOS MATERIALES

EQUIPAMIENTO DEPORTIVO:

Cumpliendo las recomendaciones expuestas por el American College of sports Medicine (ACSM, 2014) sobre la prescripción de ejercicio físico: Simple, atractivo, seguro, individualizado y adaptado a las circunstancias y limitaciones de la propia persona.

Los materiales seleccionados están enfocados a la mejora de la condición física de los usuarios su facilidad de uso y manejo, la mayor transferencia posible a los movimientos y acciones relacionadas con la vida diaria, a la mejora de la autoconfianza y al mantenimiento y mejora de la independencia.

Cada uno de los espacios deportivos preparados para la realización de las sesiones y ejercicios prescritos, contará con el material deportivo básico para el desarrollo de

las actividades deportivas.

Este material será facilitado por Logroño Deporte.

EQUIPAMIENTO MÉDICO:

- Material médico genérico: Fonendoscopios, pulsómetros, básculas, etc.

- Para la realización de pruebas de esfuerzo: Es preciso contar con un equipo de pruebas de esfuerzo compuesto por, al menos, dos ergómetros (cicloergómetro y tapiz rodante), un electrocardiógrafo (al menos tricanal), un monitor de ECG para visualizar el ECG durante toda la prueba) y un esfigmomanómetro para tomar la presión arterial. Existe otro material optativo tal como ergoespirómetro (sistema de medida del volumen y composición del gas espirado), analizador de gases sanguíneos, de ácido láctico, etc. También es necesario un equipo de emergencias cardio-respiratorias compuesto por: desfibrilador, material de intubación y ventilación, fuente de oxígeno y fármacos, para hacer frente a una posible urgencia durante la prueba.

Todo el material médico necesario para la perfecta ejecución de este proyecto será proporcionado por la empresa adjudicataria del servicio médico.

4.3. ESPACIOS NECESARIOS Y GRAN EQUIPAMIENTO

Logroño Deporte dispondrá en el C.D.M. Lobete los siguiente espacios físicos para desarrollar el proyecto:

- 1 Sala de 40 m que servirá de recepción, sala de espera con un pequeño vestidor y dos despachos donde se podrá ubicar la enfermera/recepcionista, educador, fisioterapeuta y médico.

En este espacio se realizarán los reconocimientos que no requieran pruebas de esfuerzo.

Logroño Deporte equipará estos espacios con mobiliario de oficina básico. El material informático y médico será por cuenta del adjudicatario.

- 1 Sala de 20 m para realizar las pruebas de esfuerzo.

Logroño Deporte equipará estos espacios con mobiliario de oficina básico. El material informático y médico necesario será por cuenta del adjudicatario.

- 1 Sala de 80 m para la realización de las actividades monitorizadas prescritas por el servicio médico.

5. ACTIVIDADES

A continuación se detallan qué tipo de actividades deportivas van a formar parte del

programa de prescripción de ejercicio y salud de Logroño Deporte.

La elección de dichas actividades irá en relación a las decisiones del personal del servicio médico, el nivel de la condición física demostrada por el usuario y sus necesidades y preferencias.

5.1. TIPOS

Actividades de práctica no monitorizada.

Actividades a realizar por el abonado en casa, parque o instalaciones de Logroño Deporte entre otras, sin la presencia de un instructor-educador físico.

Esta actividad puede ser de carácter aeróbico, de tonificación y fortalecimiento, de flexibilidad y trabajo postural o una combinación de las mismas.

Aunque la ejecución es realizada por el abonado libremente, la prescripción y seguimiento es realizada por el personal del servicio médico (tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, consideraciones, etc.).

Por tanto se trata de actividad libre pero prescrita.

Se podrá acompañar el plan de ejercicio, cuando sea considere necesario, de imágenes y videos sobre la ejecución correcta de los ejercicios prescritos.

La prescripción de la carga seguirá las variables y criterios marcados en este documento, siempre que el médico lo considere oportuno, teniendo siempre en cuenta las características del usuario.

En ningún caso podrán tener acceso a este tipo de actividades los usuarios de los niveles con menor condición física y/o mayor riesgo cardiovascular.

Igualmente, tampoco tendrán acceso a estas actividades usuarios sin patologías o cuyo objetivo sea la preparación de una prueba popular (carreras populares, pruebas ciclistas, triatlones, etc).

Actividades de la programación general.

Los usuarios del servicio médico podrán tener acceso a las actividades de la programación general de Logroño Deporte, siendo el médico del servicio el que marque el criterio de participación en unas u otras en función de los intereses y las características del sujeto y el nivel de intensidad de la actividad.

Solo podrán tener acceso a este tipo de actividades los usuarios del servicio con mejor condición física.

Las actividades incluidas en el Programa deportivo municipal de Logroño Deporte, llevan asociado un nivel de intensidad según se trate de actividades con una

predominancia de esfuerzos leves, moderados o intensos.

Los niveles I,II,III corresponden con niveles leves o moderados, y las actividades con nivel IV y V se refiere a esfuerzos más intensos.

La relación de actividades que se incorporan a disposición de los usuarios del servicio médico son las leves y moderadas, niveles I, II y III, con el fin de evitar situaciones comprometidas en diversas patologías.

A modo de información, son las siguientes (información y textos sacados de la programación de actividades 2015-16):

NIVEL 1	
AGILITY	Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libere una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos.
TIRO CON ARCO	El objetivo prioritario es la divulgación de esta disciplina entre todas las edades, ya que por su nivel de exigencia física, permite su práctica por todos los grupos de edad.
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO	El Billar (deporte reconocido por el COI desde 1998) es un juego divertido, accesible a ambos sexos y a personas de todas las edades, incluidas aquellas con limitaciones para otras actividades más exigentes físicamente. Es relajante, te da la oportunidad de relacionarte y nuestros monitores te enseñarán a realizar tiros espectaculares.
ESPALDA SANA	Actividad que mejora la educación y corrección postural, sobre todo en la zona de la espalda. Se realiza movilidad, potenciación y flexibilización de la espalda a nivel cervical, dorsal y lumbar.
NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA	Actividad que posibilita la mejora de distintas patologías articulares, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas de recuperación física de forma individualizada
GIMNASIA EN EL AGUA	Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma física.
NATACIÓN INICIACIÓN	Pensado para personas que quieran iniciarse en la natación e ir familiarizándose con el medio acuático, mejorando los aspectos básicos como la flotación, propulsión y resistencia.
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS	Consta de ejercicios específicos basados en respiración y control postural, realizando una movilidad articular encaminada a mejorar la condición física de las mujeres en estado de gestación
TAICHI	Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección

	postural.
PILATES	Gimnasia de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se podrá utilizar algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Supone una introducción al conocimiento y práctica de esta disciplina.
GIMNASIA HIPOPRESIVA	Gimnasia que mejora la tonificación abdominal y suelo pélvico, a través de un trabajo de contracción del diafragma en espiración. Contribuye a la corrección postural y al vientre plano entre otros. El médico responsable del servicio deberá ser muy cuidadoso con la prescripción de esta actividad, especialmente con hipertensos.
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica. Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo en el pitch & putt para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente. Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos.
NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA	Actividad que posibilita la mejora de las distintas patologías articulares, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas de recuperación física de forma individualizada
YOGA	Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos y de movimientos lentos. Se mejora el equilibrio cuerpo-mente y la flexibilidad.
ACTIVIDADES ACUÁTICAS	Actividad realizada en piscina (agua profunda), que combina ejercicios de gimnasia con otros de natación. Se trabaja la resistencia, fuerza, coordinación y diferentes habilidades acuáticas.
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS	Actividad dirigida a mujeres mastectomizadas en la que se persiguen dos objetivos: mejorar el estado de forma con ejercicios específicos y provocar un contacto social y mejoras psicológicas

NIVEL 2	
AQUASALUD	Actividad acuática en la que por medio de ejercicios físicos variados sin impacto articular, estiramientos, y reeducación postural, se mejora el estado físico y emocional.
BUCEO	Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Perfeccionamiento de estas técnicas básicas si ya se poseen. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos). Manejo de forma mínima del equipo pesado. Normas básicas de seguridad. Condiciones: Obligatorio saber nadar.
ESGRIMA	Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada. Se prestará el equipo para realizar la actividad.
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma física.
NATACIÓN MANTENIMIENTO	Entrenamiento en el medio acuático para los que saben nadar, de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 100 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión y respiración.
AERÓBIC suave	Actividad de baile, contenido aeróbico, en el que se realizan coreografías acompasadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma
PIRAGÜISMO	Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, ya que se realiza en los lagos del C.D.M. Las Norias, con buena calidad de agua y poca profundidad. Se hará una toma de contacto con las piraguas, se aprenderá a embarcar y dominar el remo y además se obtendrá el equilibrio suficiente para poder disfrutar de esta actividad. Se realizará con piraguas muy estables y cortas (de aguas bravas) y sin timón. Obligatorio saber nadar.
TENIS NIVELES	El objetivo es la iniciación, el aprendizaje y evolución de la técnica de este deporte.
TONIGYM	Actividad que combina la tradicional gimnasia de mantenimiento, la utilización de máquinas cardiovasculares (bicicletas, remos y cintas) y un trabajo localizado para tonificar los diferentes grupos musculares con aparatos.
BAILES +65	Actividad de bailes de salón y latinos, en la que se aprenden las técnicas de diferentes tipos de baile y que

	permite mejorar la resistencia y la tonificación general.
--	---

NIVEL 3

ZUMBA	Movimiento Fitness de origen colombiano, que realiza bailes (salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener un cuerpo saludable y a fortalecer y ser más flexible.
BÁDMINTON	Deporte donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del bádminton de una manera recreativa.
AQUAFITNESS	Actividad acuática en la que se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad.
AQUAMIX	Actividad acuática que combina el aquaerobic con la gimnasia en el agua, de manera que se añaden los beneficios de una actividad aeróbica a los de otra más enfocada a la tonificación muscular.
AQUARUNNING	Actividad que consiste en realizar carrera en el agua, sin impacto articular. Se trabaja la movilidad y fortalecimiento muscular del tren inferior, el tren superior y la cintura abdominal.
CAPOEIRA	Arte marcial- baile de origen afro-brasileño, en el que la música marca un juego entre los participantes aplicando habilidades rítmicas y acrobáticas. Se mejora la resistencia, agilidad, fuerza y ritmo.
ESCALADA EN ROCÓDROMO	Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuyería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.
GAP	Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.
HOCKEY	Actividad de deslizamiento sobre ruedas en la que puedes adquirir y/o progresar en las técnicas y tácticas del hockey , así como avanzar en el dominio y la destreza de los patines en línea. Obligatorio casco integral, patines, stick y protecciones específicas. Necesario conocimientos básicos de patinaje.
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	Entrenamiento en el medio acuático de alta intensidad, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos.
PONTE EN FORMA CORRIENDO	Actividad dirigida a personas que deseen iniciarse en la carrera a pie o para mantenerse en forma. Además se realizará un programa de acondicionamiento físico general y tonificación.

TONIBIKE	Actividad que combina gimnasia de mantenimiento, circuitos, máquinas para tonificación y bicicletas de ciclo-indoor.
TAEKWONDO	Arte marcial coreano, en el que se desarrollan técnicas específicas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención, fortalecimiento muscular y el equilibrio cuerpo-mente. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.
PÁDEL NIVELES	En los distintos niveles se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos.
PATINAJE SOBRE HIELO INIC/PERFEC.	Los cursos de iniciación y perfeccionamiento suponen desde una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo hasta llegar a ejercicios de equilibrio y coordinación en situaciones de deslizamiento y velocidad con una cierta complejidad, adecuando los ejercicios al nivel inicial de cada participante. Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

Actividad destacada. El Club de la Caminata saludable:

Se trata de una actividad de nueva creación que viene a completar las anteriores y que se destaca por completar la parte más social del proyecto.

El objetivo de este programa es promover y facilitar el ejercicio diario de caminar, poniendo en contacto a todas aquellas personas (participantes o no de los programas del servicio de prescripción) que por distintos motivos personales, físicos, psicológicos, de salud, etc. desean caminar.

La idea inicial es crear dos turnos, uno de mañana y otro mediodía en otoño/invierno y dos turnos uno de mañana y otro de tarde en primavera/verano.

El servicio médico, con la tutela de Logroño Deporte gestiona los inscritos al club, la información de las rutas, la duración, su intensidades y su progresión en función de la capacidad física de los usuarios.

Todos los miembros del club que pertenezcan a las actividades del servicio médico conocen su plan de ejercicio físico, su ruta y la intensidad a la que debe realizarla.

El adjudicatario del servicio médico no proporcionará monitor para esta actividad.

Actividades específicas propias del servicio médico.

Las actividades específicas son aquellas creadas/programadas exclusivamente para un grupo en concreto de personas que padezcan la misma patología o patologías con indicaciones y características del mismo nivel, que requieran cargas de ejercicio

físico similares.

Estas actividades aparecerán también en la programación de Logroño Deporte pero pertenecerán al pliego del servicio médico.

El encargado de monitorizar dichas actividades será el Educador Físico del servicio médico (excepto en las actividades realizadas en los grupos con usuarios de nivel1).

Se prescribirá ejercicio físico aeróbico personalizado para la realización libre o a través del club de la caminata saludable, dejando los contenidos más técnicos para la sesión específica.

La sesión específica es dirigida por el Educador físico (excepto en grupos de nivel 1) y tendrá, de forma general, los siguientes contenidos (adaptados a las características de cada grupo):

- Calentamiento. Siguiendo las indicaciones que aparecen en este documento, salvo mejor criterio técnico.
- Estiramientos.
- Ejercicios tonificación/fortalecimiento.
- Vuelta a la calma. Se realizarán, entre otras actividades, ejercicios respiratorios, debiendo utilizar, al menos cada 4 sesiones, técnicas de relajación, yoga o pilates o similares, con el objetivo de contribuir al equilibrio mental de los usuarios.

Tanto el educador físico como el fisioterapeuta en su caso, deberán realizar, aprovechando las sesiones específicas, un seguimiento continuo de las evoluciones de los usuarios, tanto física como mental y socialmente.

Para ello, deberán mantener un registro actualizado de dicha información.

Además, se aprovechará la sesión específica para transmitir aspectos y materiales relacionados con la educación para la salud.

Actividad obesidad infantil

Desde el servicio médico de Logroño Deporte se llevará a cabo una actividad con el fin de combatir la obesidad infantil.

Esta actividad además pretende, por un lado, implicar, formar y concienciar y, por otro, fomentar la adherencia a la práctica deportiva de aquellos niños/as que sufren dicha condición y sus familias.

Esta actividad consta de dos partes que se complementan entre sí y se llevan a cabo paralelamente.

1. Actividad específica para niños/as con obesidad infantil. Al igual que las actividades específicas del servicio médico, 1 día por semana.
Solo acuden los niños.

2. Actividad formativa: Actividad dirigida a los niños y a sus familias.
Esta actividad formativa se compone de parte teórica y parte práctica.
Tienen una frecuencia de una vez a la semana y es el Educador físico (junto con otros profesionales del centro, si los hubiera) quien decide el carácter (teóricas, prácticas o teórico-práctica) de las mismas, así como su temática.
 - Teórica: en las cuales se realizan actividades formativas en relación a las temáticas de nutrición , ejercicio, ocio activo, hábitos saludables.

 - Práctica: Son sesiones en las cuales se realiza ejercicio físico en familia o se ponen en práctica conceptos trabajados en las sesiones teóricas. Estas sesiones van enfocadas a lograr la adherencia a la práctica deportiva. En cada sesión se podrá trabajar un determinado contenido: juegos recreativos, ejercicio de carácter aeróbico, diferentes modalidades deportivas, marchas en bici, senderismo, patinaje, hábitos saludables, ergonomía y hábitos posturales, etc.

5.2.- OFERTA/POSIBILIDADES DE COMBINAR ACTIVIDADES

La oferta de actividades del servicio médico se va a desarrollar por fases.

De esta forma, en la primera fase, se incluirán cuatro opciones y, posteriormente, en fases siguientes, se podrán añadir nuevas actividades o nuevas opciones de combinar las actividades ya existentes.

A continuación se muestran las cuatro opciones que se incluyen en la primera fase.

Opción 1	Consulta con reconocimiento médico especial + Actividad no monitorizada con seguimiento del educador.
Opción 2	Consulta con reconocimiento médico especial+ Actividad Programación General
Opción 3	Consulta con reconocimiento médico especial + Sesión Específica (1d/semana) + Actividad no monitorizada planificada.
Opción 4	Actividad obesidad infantil: consulta con reconocimiento médico especial + sesión específica (1d/semana) + Sesión Teórica/práctica (1d/semana).

5.3. GRUPOS DE ACTIVIDADES

Logroño Deporte, a lo largo de la semana (en la programación aprobada por consejo de administración), ofertará un total de 5 grupos de actividad, de una duración de 60 min (el tiempo efectivo de la actividad en las sesiones diarias, será de 5 minutos inferior al horario marcado en la programación)

De esta forma, 4 grupos estarán destinados a actividad específica de adultos y 1 grupo a actividad de Obesidad infantil.

Además, se reservan 5 espacios semanales de 1 hora en la sala para poder ampliar hasta 5 grupos más si fuese necesario.

La oferta de actividades procurará adaptarse a las diferentes rutinas de los ciudadanos, programando actividades tanto en jornada de mañana como de tarde.

A modo de ejemplo se muestra una distribución semanal de grupos de actividad del servicio médico. Por un lado aparecen los 5 grupos iniciales (que son las que aparecerán en la programación general de Logroño Deporte) y por otro los 5 espacios que Logroño Deporte reserva en la sala por si hubiera que ampliar el número de grupos.

Esta distribución semanal podría verse modificada por motivos relacionados con la programación de actividades de Logroño Deporte, necesidades del servicio médico, etc., siendo Logroño Deporte quien decidiese dicha distribución.

Distribución semanal de los grupos de actividades					
	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
<u>09:00-10:00</u>					<i>Grupo 5</i>
<u>10:00-11:00</u>	<i>Grupo 1</i>		<i>Grupo 3</i>		
<u>11:00-12:00</u>					
<u>12:00-13:00</u>					
<u>13:00-14:00</u>					
<u>14:00-15:00</u>					
<u>15:00-16:00</u>					
<u>16:00-17:00</u>	<i>Reservado 1</i>				
<u>17:00-18:00</u>					<i>Reservado 5</i>
<u>18:00-19:00</u>		<i>Grupo 2 (Obesidad infantil)</i>		<i>Reservado 3</i>	
<u>19:00-20:00</u>		<i>Reservado 2</i>		<i>Grupo 4</i>	
<u>20:00-21:00</u>				<i>Reservado 4</i>	

*Para la opción 1, con actividad no monitorizada por el educador deportivo, se organizarán grupos de caminata a través del Club de la caminata saludable, facilitando así la práctica de los usuarios.

5.4. OTRAS ACTIVIDADES. ACTIVIDADES FORMATIVAS.

Desde el servicio médico se organizarán:

- Charlas-Talleres sobre hábitos saludables (ejercicio físico, alimentación, prevención de lesiones y problemas osteoarticulares...),
- Jornadas con temática concreta. A coordinar con Logroño Deporte.
- Cursos de ergonomía para diferentes puestos de trabajo: manipulación de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, higiene postural etc
- Cursos de primeros auxilios para empresas, clubes...
- Cursos de ejercicio físico para puestos de trabajo: administrativos, conductores, operarios...

Además, el servicio médico colaborará en las campañas relacionados con aspectos saludables que organice Logroño Deporte.

Los gastos que le ocasionen al servicio médico dichas campañas, correrán a cargo de Logroño Deporte.

Logroño Deporte se reserva la opción de contar con otros profesionales médicos o de la educación física diferentes a los del servicio médico.

Se establece una bolsa de 30 horas a disposición de Logroño Deporte para formación en cualquiera de los formatos anteriores que serán impartidas por profesionales vinculados al servicio médico.

Si se superasen dichas horas, Logroño Deporte sufragará tantas horas como sean necesarias a un precio de 40 euros/hora Iva incluido.

Será Logroño Deporte quien apruebe el calendario de actividades formativas. Dicho calendario deberá ser asumido por la empresa adjudicataria del servicio.

Las actividades serán comunicadas por parte de Logroño Deporte al servicio médico con la antelación suficiente como para que se planifiquen y gestionen las actividades formativas con diligencia.

5.5. ACTIVIDADES QUE SE QUEDAN FUERA DE LOS SERVICIOS DEL SERVICIO MEDICO.

Actividades que quedan fuera de los servicios del Servicio Médico

La empresa adjudicataria no podrá ofertar ni realizar los siguientes servicios:

- Relacionados con el tratamiento de lesiones (rehabilitación y/o fisioterapia)

- Planes nutricionales. Únicamente se facilitarán guías, consejos o planes nutricionales en aquellos usuarios que formen parte de algún programa de investigación aprobado por Logroño Deporte.

Los aspectos relacionados con la nutrición serán facilitados por Logroño Deporte, ya sean las líneas generales de actuación o aspectos más concretos, debiendo ser integrados en la planificación personalizada de cada uno de los usuarios correspondientes.

- Entrenamiento deportivo o para oposiciones
- Prescripción de ejercicio físico relacionado con: embarazo, parto, postparto,
- Convenios con mutuas u otros servicios médicos o de fisioterapia
- Cualquier otra actividad que quede fuera del objeto de este contrato.

6.- CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS

Para la planificación y puesta en marcha de los programas de ejercicio físico se tendrán en cuenta los siguientes parámetros.

Será el criterio del médico responsable del servicio el que marque la idoneidad de la naturaleza de los programas de ejercicio, contraviniendo los aspectos marcados en este apartado 6 si médicamente se considera oportuno.

Lo que a continuación se define es una guía desarrollada en función de criterios médicos que aparecen en la bibliografía.

6.1. Definición de nivel, grupo y programa.

Se entiende por **nivel** la naturaleza y grado de las patologías que se pueden aunar por afinidad y que requieran de una carga de ejercicio similar, tanto en volumen como en intensidad y frecuencia.

Se entiende por **grupo** el conjunto de usuarios que forman parte de una actividad. Dicho grupo estará formado por personas con patologías de un único nivel, o en su caso y por cuestiones organizativas, de dos niveles contiguos.

Se entiende por **programa** la prescripción de ejercicio concreta para los usuarios de un nivel. Dicha programación deberá atender a los criterios marcados en la planificación general y atenderá igualmente a los principios que se marcan a continuación.

Características de los niveles, número de grupos de actividad son sus niveles y planificaciones y programaciones por niveles quedarán documentados y a disposición de Logroño Deporte.

6.2. Niveles

Durante la primera fase de implantación del servicio médico existirán al menos 3 niveles y estos irán aumentando al menos hasta 6 en la fase 3 de implantación.

En el punto **6.11** se definirán las patologías y los grados que formarán parte de cada una de las fases de implantación.

En el caso de las patologías de orden cardiometabólico, la clasificación de los niveles se realizará en función del RCV (Riesgo Cardio Vascular) de la tabla SCORE actualizada de la Guía europea.

Dependiendo de las características de cada nivel, los grupos de actividad tendrán un mayor o menor seguimiento por parte del servicio médico.

Serán los responsables médicos quienes marquen los grados y patologías que pertenezcan a cada nivel. A modo de ejemplo:

Nivel 1: Formado por las patologías más graves. Los usuarios de este nivel, solo pueden hacer actividades tuteladas por el servicio médico con sesiones específicas dirigidas por el fisioterapeuta.

Es el nivel con el seguimiento médico más continuo en todas las fases del programa de ejercicio. No se puede realizar actividad en el servicio sin prueba de esfuerzo previa. No se hace trabajo de fuerza.

Nivel 2: Formado por las patologías/grados no tan graves como en el nivel 1. Los usuarios de este nivel, solo pueden hacer actividades tuteladas por el servicio médico.

El seguimiento médico debe ser constante en todas las fases del programa de ejercicio.

No se puede realizar actividad en el servicio sin prueba de esfuerzo previa.

Nivel 3: Seguimiento continuo por parte del médico en la primera fase y principalmente por parte del educador físico en las siguientes.

Pueden realizar actividades tanto del servicio como de las generales o no monitorizadas teniendo en cuenta la intensidad de las mismas y las características del usuario.

La prueba de esfuerzo queda a criterio médico.

Nivel 4: Grupo de usuarios más sanos. No realizan actividades propias del servicio.

Se les deriva a las actividades generales teniendo en cuenta la intensidad de las mismas.

El reconocimiento médico queda a criterio del usuario.

La mejora de la condición física podrá conllevar el paso de un nivel a otro.

El responsable del servicio médico establecerá las pruebas y los umbrales de las mismas que conlleven el cambio de nivel para un usuario.

Si por motivos de salud o por abandono del programa, el usuario decide iniciar de nuevo la práctica, se deberá evaluar de nuevo la condición física del usuario.

6.3. La especificidad del ejercicio

Predominio eminentemente aeróbico y con una intensidad leve o moderada, con participación de grandes grupos musculares. Combinación con el trabajo de fuerza de tipo isotónica.

Caminar será la actividad elegida de forma preponderante para todos o la mayoría de los programas de salud por tratarse de una actividad submáxima de baja intensidad y con poco riesgo de ocasionar lesiones del aparato locomotor u otras alteraciones.

No se elegirán variantes de ejercicios aeróbicos, sobre todo en personas que tienen una baja condición física.

La fuerza isotónica se realiza en la sesión específica bajo la tutela y supervisión del educador físico (o el fisioterapeuta, según el nivel de la patología) y se utilizará como complemento del trabajo aeróbico ya que no se han documentado elevaciones importantes de la tensión arterial ni eventos cardiovasculares mayores con el entrenamiento de fuerza de intensidad baja – moderada, realizado con una técnica de respiración correcta (espiración durante la fase de contracción/esfuerzo e inspiración durante la fase de relajación).

Queda a criterio médico la no realización de trabajo de fuerza en patologías y grados concretos.

A modo de ejemplo:

- Cardiopatía isquémica inestable
- Insuficiencia cardiaca descompensada
- Arritmias no controladas
- HTA no controlada (> 160 / > 100 mmHg)
- Hipertensión pulmonar (> 55 mmHg)
- Capacidad funcional baja (> 5 METs)
- Limitaciones musculoesqueleticas
- Estenosis aórtica severa
- Personas con marcapasos o desfibriladores
- Miocarditis, endocarditis o pericarditis
- Disección aórtica
- Síndrome de Marfan
- Retinopatía diabética

Se recomienda controlar TA, FC y sensación subjetiva al esfuerzo (escala de Borg).

Previa y posteriormente a la realización del ejercicio aeróbico debe realizarse un calentamiento o vuelta a la calma de 5 a 10 minutos.

La frecuencia cardiaca será más baja que en la parte principal de la sesión.

Es importante durante el calentamiento y la recuperación, incluir ejercicios de flexibilidad y de coordinación.

Se deben incluir además, ejercicios de estiramiento junto a ejercicios respiratorios.

6.4. Individualización.

Se tendrán en cuenta el estado de salud del usuario, edad, actividad diaria y condición física.

En ningún caso se prescribirá ejercicio a un paciente en fase de rehabilitación.

Además hay que tener en cuenta el tipo de patología, los factores de riesgo, otras patologías asociadas y lo avanzado de la enfermedad.

Todos estos datos deberán reflejarse en la recogida de datos previa al inicio de la actividad.

Los criterios para categorizar al usuario serán:

- Historia clínica, con atención a las enfermedades cardiovasculares.
- Patologías si las hubiera y su nivel de compensación y complicaciones.
- Factores de riesgo.
- Tabla SCORE de riesgo cardiovascular (RCV).
- Peso corporal, sexo, edad.
- Prueba de esfuerzo.
- Otras variables o pruebas que se consideren desde el propio servicio médico.

Para poder participar en las actividades del servicio médico, todos los potenciales usuarios deberán acreditar su patología de manera suficiente a través de certificados médicos u otra documentación que el responsable del servicio médico considere suficiente.

La categorización llevará a un programa de actividad con personalización de:

- La frecuencia y volumen.
- La intensidad.
- El tiempo.
- El tipo de ejercicios.

Y estos aspectos deberán respetar los principios de individualización y progresión de la carga.

6.5. Frecuencia.

Se propondrá empezar con 1-2 sesiones específicas de control y 2-3 sesiones semanales de práctica aeróbica libre planificada.

Paulatinamente se propondrá aumentar las sesiones totales a 5-6, en función de las características del sujeto, sus preferencias y rutinas.

Si no se practica todos los días, distribuir en días alternos.

6.6. Duración e Intensidad de la carga.

Las marcadas por las directrices de la OMS, el Colegio Americano de Medicina del Deporte, las Directrices en Actividad Física de la UE y otros estudios relevantes.

La intensidad se controlará a través del porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

En caso de que el usuario no cuente con un pulsómetro, el control se realizará a través de la percepción subjetiva utilizando la escala de Borg.

En los usuarios clasificados dentro de los niveles 1 y 2, será de uso obligado algún dispositivo de control permanente de la frecuencia cardiaca (pulsómetro o similar).

Para la planificación de la carga de ejercicio físico, se utilizará como dato principal, además de las características y patologías del usuario, los METS desarrollados en las pruebas de esfuerzo previas al inicio de la actividad.

6.7. Progresión.

Se buscará una intensidad, duración y frecuencia gradual y progresiva acorde a cada usuario.

Los planes de ejercicio tendrán una duración de al **menos 24** semanas con la siguiente estructura:

- Fase 1: Trabajo general de acondicionamiento. No se introducirá trabajo de fuerza isotónica en las primeras semanas.
- Fase 2: Trabajo específico de mejora aeróbica. Deberá haber, al menos, una consulta médica cada 8 semanas.

- Fase 3: Mantenimiento. Tras el primer programa de trabajo específico y siempre que se hayan cumplido los objetivos marcados en la fase anterior. Deberá haber, al menos, una consulta médica cada 12 semanas.

A la finalización del programa, tras una nueva evaluación, se procederá a la inclusión del usuario en el grupo que corresponda.

En el caso de que el usuario tenga que parar por complicaciones en su patología, se reducirán los días de práctica y la carga o se cesará en la práctica según el criterio médico.

6.8. Educación de los usuarios

Se deberá enseñar al usuario el funcionamiento del programa y todas aquellas variables que sean de interés de cara al control y aprovechamiento de la actividad.

Se hace necesario utilizar las primeras sesiones de la actividad para introducir contenidos relacionados con la formación de los usuarios en aspectos como:

- La percepción subjetiva del esfuerzo. Escala de Borg.
- Espacios/terrenos donde practicar: superficies, aire libre no contaminado, horarios, temperaturas, ropa, calzado, hidratación,...
- Maniobra de Valsalva, toma del pulso de manera manual...
- Consultoría de salud para introducir el ejercicio con facilidad en la rutina y favorecer así la adherencia al programa.
- Aspectos básicos de nutrición. No se podrán plantear dietas.
- Sensaciones referidas a su patología, para el control del ejercicio. Además, necesidades de suplementación en el caso de los diabéticos.

Se entregará documentación al respecto, libre de derechos de autor ajenos al servicio médico y que deberá ser aprobada por Logroño Deporte.

6.9. Control de la salud de los usuarios durante las sesiones específicas

El entrenamiento de fuerza isométrica y la gimnasia hipopresiva están contraindicados en pacientes con hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, arritmias, insuficiencia cardíaca, enfermedades cerebrovasculares, diabetes, obesidad, sedentarismo, así como en personas de la tercera edad, por lo que queda terminantemente prohibida la utilización de ejercicios de esta índole, tanto durante las sesiones específicas como en la prescripción.

El servicio médico deberá facilitar durante las sesiones específicas, la toma de TA en cualquier momento. Podrá hacerse con un tensiómetro automático.

6.10. Usuarios que quedan fuera de las actividades del servicio médico

Como ya se ha comentado, se establecerán niveles por afinidad, grado de las patologías y características de los usuarios.

En principio, no podrían hacer uso de las actividades del servicio médico los usuarios cuyas patologías queden reflejadas en este apartado.

Únicamente podrán participar de las actividades aquellos que, además del diagnóstico, desde su médico de referencia se especifique la conveniencia de un plan de ejercicio, y siempre que el médico del servicio lo considere adecuado.

Las situaciones serían las siguientes:

- Capacidad funcional < 6 METs (VO₂máx.< 17,5 ml/kg/min)
- Función ventricular disminuida, con fracción de eyección del ventrículo izquierdo (VI) < 30%.
- Infarto Agudo de Miocardio reciente (menos de 6 meses) con arritmias ventriculares severas.
- Reinfarto. Angina de pecho inestable.
- Pacientes con enfermedad cerebrovascular que haya provocado secuelas funcionales limitantes
- Arritmias ventriculares complejas que aparecen en reposo.
- Extrasístoles ventriculares complejas que aparecen o aumentan con el ejercicio.
- Glucemia. Para diabetes tipo 2: >250 mg ó <100 mg o presencia de cuerpos cetónicos en orina; para diabetes tipo 1: valores <120 mg ó >250 mg.
- HTA: > 170 / >110 mmHg. Entre 170/110 y 160/100 mmHg, a criterio médico.
- Crisis hipertensivas al inicio del programa de ejercicio .
- Hipotensión sistólica ante el esfuerzo.
- Estenosis aórtica severa
- Patologías NO compensadas: inmunodepresión, neurológicas, autoinmunes, neoplasias, entre otras, y las cuales han estado acompañadas de periodos largos de sedentarismo.
- Pacientes en proceso de rehabilitación.

Además, no se realizarán programas relacionados con Embarazo, Post parto, Artritis /artrosis, cervicalgia / dorsalgia / lumbalgia, Escoliosis, Lesiones ligamentosas (rodilla, tobillo, ...), lesiones tendinosas o cualquier otra que requiera de un tratamiento fisioterapéutico.

6.11. Fases y aspectos a tener en cuenta respecto a la implantación de los grupos.

Se establecerán diferentes fases para la implantación de los grupos de actividad en función de las patologías y su grado.

La organización de las fases serán de temporada, atendiendo la primera fase a la temporada 17-18, la segunda a la 18-19 y así sucesivamente.

En ninguna de las fases podrán participar aquellos usuarios con las patologías y los grados descritos en el apartado anterior.

- **Fase 1**

Criterios de exclusión en esta fase:

En la fase 1 de implantación del programa, no se atendería a aquellos pacientes con patologías susceptibles de incluirse en el **Nivel 1** de actividad especificado en el punto 5.2 de este documento.

Por lo tanto, en principio no podrían participar de las actividades aquellos usuarios que se encontraran en las siguientes circunstancias (a modo de ejemplo):

- Pacientes en el inicio de la fase II de rehabilitación cardiovascular posterior a infarto agudo de miocardio o en los inicios de la rehabilitación después de alguna otra enfermedad cardiaca
- Pacientes con angina de pecho estable.
- Diabéticos del tipo 1 ó 2, los cuales, aunque no estén controlados adecuadamente, no presenten glucemias superiores a 250 mg.
- Hipertensos grado 3, con cifras superiores a 160/100 mmHg
- Personas mayores de 55 años, sedentarias y con RCV elevado. Se incluirían los pacientes con síndrome metabólico.
- Pacientes con enfermedad cerebrovascular , sin secuelas limitantes.
- Pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica severa (EPOC).
- Personas sedentarias con obesidad mórbida o severa (II y III).
- En otras patologías compensadas: inmunodepresión, neurológicas, autoinmunes, neoplasias, entre otras, y las cuales han estado acompañadas de periodos largos de sedentarismo.
- Personas con valores muy deficientes o deficientes de VO₂máx./kg para su grupo de edad y sexo según la clasificación del AHA

El motivo de esta exclusión inicial, no es otro que una correcta implantación del servicio médico y sus actividades.

Queda al criterio médico del servicio la inclusión de alguna de las patologías/grados expuestos en este apartado. En caso de su inclusión, deberá informarse previamente a Logroño Deporte.

Criterios de inclusión en esta fase: En esta primera fase de implantación del programa, sí que se incluirían aquellos usuarios susceptibles de incluirse en el Nivel 2 o 3 de actividad, especificados en el punto 5.2 de este documento. Es decir (a modo de ejemplo):

Nivel 2

- Pacientes que se encuentren ya en readaptación tras un infarto o de otras enfermedades cardíacas bien compensadas.
- Pacientes con diabetes tipos 1 y 2, bien controlada
- Hipertensos grado 2, con cifras no superiores a 160/100 mmHg
- Pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Pacientes con obesidad moderada o severa, pero con pocos factores de riesgo adicionales.
- Pacientes mayores de 35 años, con RCV moderado, pero que presenten síndrome metabólico y fuertes antecedentes familiares de RCV alto, incluida diabetes tipo 2.
- Personas mayores de 55 años, sedentarias o muy poco activas, con riesgo cardiovascular moderado.
- Personas con valores deficientes o promedio de VO₂máx./kg para su grupo de edad y sexo según la clasificación del AHA.
 - Pacientes con casos menos graves de, asma, osteoporosis, artrosis, artritis, ansiedad, estrés, depresión, dislipemias, u otro tipo de patologías crónicas.
- Pacientes con sobrepeso
- Pacientes obesos tipo I

Nivel 3

- Enfermedad cardíaca asintomática y bien controlada.
- Pacientes con diabetes tipos 1 y 2, controlada y compensada.
- Hipertensos, con cifras no superiores a 140/90 mmHg
- Pacientes con obesidad leve o simple sobrepeso.
- Pacientes mayores de 45 años, con RCV moderado, sin presentar síndrome metabólico ni antecedentes familiares de RCV.
- Personas mayores de 55 años, moderadamente activas, saludables, sin RCV.
- Personas con valores promedio de VO₂máx./kg para su grupo de edad y sexo según la clasificación del AHA.
 - Pacientes con casos leves de, asma, osteoporosis, artrosis, artritis, ansiedad, estrés, depresión, dislipemias, u otro tipo de patologías crónicas.

- **Fase 2**

Se incluirían ya aquellos pacientes con patologías susceptibles de clasificarse en el **Nivel 1** de actividad especificado en el punto 5.2 de este documento.

Queda al criterio médico del servicio la inclusión de alguna otra patología además de las expuestas en el apartado anterior.

En caso de su inclusión, deberá informarse previamente a Logroño Deporte.

Además del nivel 1, respecto a otras patologías, se incluyen los grados menos graves de otras patologías crónicas como:

Alzheimer

Parkinson

Determinados tipos de neoplasias susceptibles de mejorar su evolución con la actividad física.

Fibrosis quística

Fibromialgia

Síndrome de fatiga crónica

Incontinencia urinaria, etc.

- **Fase 3** (si la hubiera)

Sería la fase de implantación del programa completo en todos sus niveles de actividad y patologías.

- Se incluirían los grados mayores de las patologías incluidas en la fase 2, así como grados menos graves de otras patologías como ELA, fibromialgia, sarcopenia, Esclerosis múltiple, etc.

- Se incluirían también programas de readaptación motriz, es decir, programas de ejercicio físico tras lesión del aparato locomotor y sólo cuando ya se tiene el alta médica y por lo tanto ha terminado el periodo de rehabilitación.

- Programas para complementar el abandono del tabaquismo.

- Programas de introducción en la realización de actividad física en personas sanas poco activas.

Los niveles, las fases y la naturaleza de los grupos, deberán estar a disposición de Logroño Deporte en el primer mes de apertura del servicio. Igualmente, estará a disposición de los potenciales usuarios para su información.

Será el médico del servicio quien marque que grados de las patologías enumeradas en esta fase 3 formarán parte del nivel 1, y por lo tanto tuteladas por el fisioterapeuta.

6.12. Otros servicios del servicio médico.

Cualquier servicio que no aparezca en el pliego y quiera ponerse en marcha desde el servicio médico, deberá ser aprobado previamente por Logroño Deporte

6.13. Utilización de programas informáticos y otras tics para el control de la actividad del servicio médico y Control estadístico

Logroño Deporte se reserva la posibilidad de aportar programas informáticos y otras tecnologías para el control de la gestión, la prescripción de ejercicio y los datos propios del servicio médico.

De optar por esto, la empresa adjudicataria está obligada a su utilización.

7. ORGANIZACIÓN

7.1. ASPECTOS GENERALES

7.1.1 Responsabilidad en la ejecución del contrato

El Contratista será responsable de la calidad técnica de los trabajos que desarrolle y de las prestaciones y servicios realizados, así como de las consecuencias que se deduzcan para Logroño Deporte o para terceros de las omisiones, errores, métodos inadecuados o conclusiones incorrectas en la ejecución del contrato. Como consecuencia, el adjudicatario asume la obligación “ ex lege” de indemnizar a Logroño Deporte, S.A. Por los daños y perjuicios que la incorrecta ejecución de la prestación o el incumplimiento contractual le ocasionen.

Serán por cuenta de la empresa contratista cuantas responsabilidades de orden civil, penal y laboral pudiésem derivarse del desarrollo de las prestaciones objeto del contrato.

El contrato se ejecutará a riesgo y ventura del contratista.

La empresa adjudicataria asumirá su responsabilidad civil y la de su personal a través de las pólizas de seguro que precise, cuya cobertura alcance cualquier contingencia o eventualidad que se produzca durante el periodo vigente del contrato incluyéndose utilización de las instalaciones, y que será como mínimo de 1.202.024,21 euros por siniestro. Las pólizas deberán ser sin franquicia y serán declaradas suficientes por Logroño Deporte con anterioridad al inicio del contrato.

7.1.2. Personal

El adjudicatario estará obligado a asignar para la ejecución de los trabajos al personal con la formación y dedicación definida en el pliego y oferta. Por consiguiente, durante la vigencia del contrato, el personal asignado al mismo con

dedicación completa, no podrá intervenir en otro trabajo.

En cualquier momento de la ejecución del contrato Logroño Deporte, S.A podrá exigir la presentación de la documentación acreditativa de la relación contractual o de otra índole que vincule a los miembros del equipo de trabajo con la empresa adjudicataria.

La empresa adjudicataria tiene que tener previsto un sistema de reemplazo de personal en función de las exigencias del contrato, la plantilla disponible y su cualificación, que responda con la agilidad necesaria en casos de baja o falta de asistencia de algún miembro del personal, de tal forma que el servicio siempre esté garantizado. **El sistema de reemplazo tendrá que incluirse en la propuesta técnica y su cumplimiento tendrá carácter contractual esencial.**

La empresa adjudicataria, presentará en Logroño Deporte, al menos quince días antes del inicio de la actividad, una **relación definitiva pormenorizada del personal adscrito a la actividad**, con los datos identificativos, titulaciones, grupos a impartir y curriculum resumido. La relación irá acompañada de un informe en el que la entidad adjudicataria acredite que todo el personal que desempeña el servicio cumple con la capacitación exigida. Además, para el personal que vaya a participar en el programa de obesidad infantil, se acreditará no tener antecedentes penales a través del correspondiente Certificado de Antecedentes Penales por Delitos Sexuales.

En el caso de darse modificaciones en el transcurso del mes, deberá enviarse el documento actualizado de manera inmediata.

Será responsabilidad de la adjudicataria el conocimiento por parte de su personal del calendario de actividades, reglamento de uso de las instalaciones implicadas y protocolos de actuación.

Los contratistas serán responsables de la formación y perfeccionamiento técnico de su personal, con un constante reciclaje a fin de poder incorporar nuevas técnicas y programas para beneficio de la ciudadanía.

Si fuera necesario, la empresa adjudicataria estará obligada a utilizar el sistema de gestión y control de accesos informáticos que aplique la Logroño Deporte, en sus instalaciones deportivas.

Deberá contar con el personal suficiente y formado, asumiendo todos los gastos de los mismos inherentes a la aplicación del presente Pliego.

Todo personal que preste servicio en las instalaciones deportivas deberán estar cualificados para el desempeño de sus tareas encomendadas en el presente pliego.

7.1.3.Obligaciones Legales

Además de las obligaciones generales derivadas del régimen jurídico del contrato, el contratista está obligado al cumplimiento de las disposiciones vigentes en materia laboral, de Seguridad Social y Seguridad y Salud y deberá estar al corriente de sus obligaciones tributarias y para con la Seguridad Social.

La empresa que resulte adjudicataria deberá presentar a Logroño Deporte, su sistema de gestión de la prevención: información esquemática de su estructura preventiva y de cómo se refleja ésta en sus procedimientos de trabajo, así como la documentación concreta que le será requerida a la firma del contrato.

7.1.4. Otras obligaciones del adjudicatario

La empresa adjudicataria deberá disponer un smartphone de contacto permanente (24 horas al día) del encargado/s del servicio por si en caso de urgencia tuviesen que ser localizados por los técnicos de Logroño Deporte.

La empresa adjudicataria será la responsable única del funcionamiento de los servicios objeto del contrato dimanante de la adjudicación, debiendo prestar especial atención a su responsabilidad en los siguientes apartados:

Respecto a instalaciones y equipamientos:

La empresa adjudicataria velará, en el ejercicio de sus funciones, por el cumplimiento de las normas de uso y servicios de las instalaciones deportivas donde se desarrolla el programa, tanto por parte de su personal como de los participantes.

Será responsable del buen uso y cuidado del equipamiento puesto a su disposición por Logroño Deporte para su utilización en el desarrollo de este proyecto.

Respecto a los clientes:

Realizarán un control mensual de los reconocimientos y las actividades con entrega a Logroño Deporte.

Comunicación verbal o reparto de comunicados a todos los participantes cuando así lo requiera Logroño Deporte.

Facilitar los repartos de procesos de evaluación (encuestas) proporcionados por la Logroño Deporte.

Ofrecerá a los usuarios/as cuanta información les sea requerida respecto a los programas y actividades de su competencia.

Respecto a Logroño Deporte:

Deberá participar, en todas las **actividades paralelas** organizadas por la Logroño Deporte para las que sea requerido (charlas, cursillos, formación en general...), siendo esta prestación sin coste para Logroño Deporte hasta un máximo de 30 horas anuales.

En ningún caso la adjudicataria podrá hacer **publicidad** de ningún orden de actividades ajenas a las programaciones Logroño Deporte sin conocimiento y autorización previa.

La empresa adjudicataria estará obligada a la recuperación de las clases **no impartidas por ausencia del educador/a**. Las fechas y horarios de recuperación se definirán de forma consensuada entre la empresa adjudicataria y Logroño Deporte.

La empresa adjudicataria se compromete a realizar **encuestas** de expectativas/satisfacción durante y después del servicio para poder reconducir posibles estrategias de intervención en caso de que sea necesario. El modelo de fichas de encuesta deberá estar consensuado con Logroño Deporte.

Participará en todas las reuniones que convoque la Logroño Deporte para la mejor gestión del servicio, y cumplimiento de pliego y oferta del adjudicatario. La empresa adjudicataria facilitará la coordinación entre los trabajadores de la misma y los técnicos de Logroño Deporte, a través de las personas nombradas al efecto.

Presentarán, con carácter bimensual, **informes de gestión** que habrán de recoger como mínimo los siguientes aspectos:

- Datos estadísticos de asistencia de participantes en las actividades.
- Evaluación de las actividades
- Incidencias ocurridas
- Necesidades y propuestas

Deberán presentar, al finalizar el año de servicio, una **memoria global** sobre el funcionamiento del mismo, que recoja los datos e información sobre la población atendida y características de la misma, actividades desarrolladas, resultados obtenidos, así como las sugerencias que considere oportunas para la mejora del servicio. En la elaboración de esta memoria, la empresa adjudicataria deberá seguir las directrices que se establezcan desde Logroño Deporte.

Los informes y memorias se harán llegar a la Logroño Deporte en papel y soporte informático.

La empresa adjudicataria, así como sus trabajadores, deberán colaborar en las

tareas y mantenimiento del sistema de calidad municipal, implantado en Logroño Deporte y en cuantas disposiciones puedan dictar los técnicos de esta empresa.

La empresa adjudicataria del servicio, deberá garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todos los aspectos relacionados con el trabajo, desarrollando una formación permanente con el fin de cumplir en todo momento con la ley de prevención de riesgos laborales incluyendo lo referente a la coordinación de actividades empresariales.

La empresa adjudicataria deberá colaborar, a través de sus trabajadores contratados, en el Plan de emergencia y evacuación previsto para las instalaciones.

Así mismo deberá conocer y cumplir con la Legislación y normativa aplicable a:

Toda la legislación vigente en materia de Prevención de Riesgos Laborales y de su desarrollo normativo.

La normativa emanada de la aplicación del Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos laborales de Logroño deporte.

La normativa vigente en lo referente a protección de datos.

La normativa específica de la instalación en la cual se desarrolla el trabajo.

En general cualquier otra que afecte a la realización de este servicio ya sea Local, Autonómica o Nacional.

Todas aquellas derogaciones o posibles modificaciones que puedan haber.

La empresa adjudicataria deberá cumplir con las siguientes OBLIGACIONES, siendo a su cargo todos los gastos que se originen:

- Puntualidad del personal.
- Cumplimiento del horario de apertura y cierre de las instalaciones.
- Trato correcto de los empleados de la empresa con los usuarios, el público en general y con el personal de Logroño Deporte para lo cual cada trabajador de la empresa adjudicataria deberá firmar el manual de estilo desarrollado por Logroño Deporte comprometiéndose con todo lo recogido en él.
- Cualquier obra y/o reparación deberá tener la autorización previa del técnico de Logroño Deporte.
- Comunicar a los técnicos de Logroño Deporte las incidencias ocurridas en las instalaciones, a la mayor brevedad posible, debiendo realizar un informe por escrito en la forma, modo y tiempo establecido por Logroño Deporte.
- Aportar todos los productos, materiales y maquinaria necesaria para la

prestación del servicio y su reparación y/o reposición en caso de avería, rotura o consumo.

- En el caso de que el arreglo de la avería de cualquier elemento, maquinaria, etc... se fuera a extender en más de 24 horas, deberá sustituirse el mismo por otro de iguales o superiores características mientras dure su reparación.
- Mantener en orden y recogidos, los elementos y productos que se utilicen para la realización de este servicio.
- Custodiar diligentemente las llaves de las dependencias y accesos, y entregarlas a los técnicos de Logroño Deporte el mismo día de la finalización del contrato. Cualquier copia que se realice a mayores por parte de la empresa adjudicataria deberá tener permiso de los técnicos de Logroño Deporte, haciéndose cargo la adjudicataria de los costes que se generen.
- Utilizar para las comunicaciones internas (informes, formularios, incidencias y todo tipo de documentación), los modelos oficiales de Logroño Deporte en cumplimiento de los procesos de calidad establecidos en Logroño Deporte.
- Retirar lo antes posible las pertenencias de la empresa de la instalación una vez finalizado el contrato.
- La empresa adjudicataria velará en todo momento y en especial en los horarios de apertura de las dependencias, por el cumplimiento de la normativa en materia de evacuación de edificios.
- Velar, colaborar y participar en la eficiencia energética de las instalaciones, mediante el control en el encendido y apagado de máquinas, iluminación de la instalación, temperaturas de los diferentes espacios, etc. Utilización adecuada y racional de energía eléctrica, agua, etc.
- Contribuir a una correcta política medioambiental mediante la separación y depósito de material reciclable en los contenedores ubicados al efecto en las inmediaciones de la instalación, o en su defecto vertederos autorizados.
- Colaborar en la realización de informes y recogida de datos que Logroño Deporte estime oportuno.
- La empresa adjudicataria realizará un inventario e informe trimestral del material deportivo propiedad de Logroño Deporte de cada una de las instalaciones deportivas.

La empresa deberá llevar un REGISTRO DIARIO de:

1. Consultas, y tipos de reconocimientos realizados
2. Asistencia de los clientes a las actividades propias del servicio médico
3. Incidencias del todo lo que conlleve el servicio..

Estos registros deberán estar a disposición de Logroño Deporte en cualquier momento que sean requeridos.

Para el mejor control y desempeño por parte de la empresa de las funciones encomendadas en el presente pliego, la empresa adjudicataria deberá **suministrar**

mientras dure la adjudicación:

- Todo el material básico de oficina y equipamiento necesario para la perfecta ejecución descrito en el presente pliego.
- Los teléfonos móviles necesarios para todo el personal del servicio de forma que se asegure en todo momento una rápida y correcta comunicación con el personal de Logroño Deporte, siendo todo el gasto a cargo de la empresa adjudicataria.

Para concurrir al presente contrato las empresas deberán presentar, además de la documentación requerida en el pliego administrativo.

En la proposición se indicará la plantilla de personal de que se dispondrá en el servicio y su organización, bien entendido que dicho personal constará como puesto de trabajo de la empresa adjudicataria a todos los efectos.

Por ello, el contratista dispondrá además, del personal necesario para cubrir bajas por enfermedad, permisos, etc. debiéndose sustituir de forma inmediata una persona por otra, y permanecer siempre en servicio el mismo número de ellos, como mínimo.

Vestuario de trabajo e identificación de los trabajadores. Será aportado por la empresa adjudicataria.

El personal adscrito a los distintos servicios, estará obligado a vestir las prendas que se establezcan para el reconocimiento por parte de los usuarios y un sistema de identificación con los datos personales del trabajador así como el puesto que desempeña, tanto el vestuario como la identificación deberán contar con la conformidad de los técnicos de Logroño Deporte pudiendo exigir que sean diferentes en función del servicio a prestar.

La empresa adjudicataria deberá proporcionar inmediatamente todos los repuestos de vestuario necesarios a sus trabajadores en caso de que este se considere defectuoso por los técnicos de Logroño Deporte.

Las prendas de trabajo irán identificadas con el logotipo de la empresa adjudicataria y el de Logroño Deporte en la forma, tipo, lugar y tamaño que establezca Logroño Deporte, siendo a cargo del adjudicatario todos los gastos que esto conlleve.

7.2. FUNCIONAMIENTO.

En primer lugar, es necesario indicar que todas las personas llegan al servicio médico con diagnóstico médico.

A continuación se va a describir el procedimiento que deben seguir todas las personas interesadas en acceder a los servicios del Servicio Médico de Logroño Deporte, lo que marcará el funcionamiento del mismo.

En primer lugar, se debe realizar una preinscripción a través de la web de Logroño Deporte, en la cual se seleccionará el servicio que se solicita (consulta, reconocimiento médico, etc.).

Esta preinscripción se puede realizar también de forma presencial en las oficinas de Logroño Deporte (el personal administrativo se encargará, en este caso, de realizar la preinscripción web de dicha persona).

Si la persona necesita información previa a la realización de la preinscripción, podrá obtenerla a través de la Web (se detallará toda la información relativa a los servicios del servicio médico), solicitarla a través de un correo electrónico y presencialmente o vía telefónica en los horarios que se establezcan para atención al público.

Una vez realizada la prescripción, se le dará cita a la persona interesada en función del servicio solicitado y los horarios disponibles (Logroño Deporte es quién da la cita en función de los horarios disponibles y el Servicio Médico tendrá acceso al Módulo de Reservas para tener conocimiento de dichas citas).

El siguiente paso depende del servicio solicitado, de esta forma:

1. Si la persona solicita un reconocimiento médico, acude el día y hora fijados en la cita, abona dicho reconocimiento en el servicio médico y lo realiza. Finalmente se le entrega un informe de los resultados con su valoración. En el caso de los reconocimientos médicos especiales, el informe y las valoraciones médicas serán más detalladas. poner aquí que los obligados del nivel 5 no pagan y los de +65 si.
2. Si la persona se ha preinscrito en las actividades deportivas del servicio médico, acude el día y hora fijados en la cita para pasar consulta y realizar el reconocimiento médico (QUE EN ESTE CASO ES SIEMPRE EL ESPECIAL), abonando la cantidad correspondiente a dicho reconocimiento en el servicio médico.
3. Posteriormente se le entrega un informe y valoración del estado de salud y a continuación se le indica qué tipo de actividades puede realizar.

El personal del servicio Médico decidirá si realizará este paso justo después de la consulta y el reconocimiento o en otro momento.

Para ello deben tener en cuenta que no pueden pasar más de 2 semanas entre la realización por parte del abonado-usuario de reconocimiento médico y comienzo de la actividad deportiva.

Únicamente este plazo será superior cuando se realicen los reconocimientos durante los periodos de inscripción a las actividades sin haberse iniciado estas aún.

Si decide inscribirse a una actividad propia del Servicio Médico (no monitorizada o específica), abona la cantidad correspondiente en el Servicio Médico de la siguiente forma:

- 50% Primer pago al hacer la inscripción
- 50% Segundo pago al iniciarse la actividad

Si decide inscribirse a una actividad de la programación general de Logroño Deporte, el personal del Servicio Médico le enviará un correo con los datos de esta persona al coordinador de Logroño Deporte correspondiente, para que proceda a la inscripción (que será igual que el resto de actividades de la programación general).

Si decide pensárselo o no inscribirse a ninguna actividad, solo abonará, como se ha indicado anteriormente, el reconocimiento médico.

Paralelamente a la categorización definitiva del usuario y las actividades que puede realizar, se le recuerda que puede participar en un proyecto de investigación, en el caso de que efectivamente pueda hacerse, y las ventajas que ello supone, procurando que el usuario dé el visto bueno a su inclusión en dicho programa de investigación.

En caso de que efectivamente el usuario decida participar, deberá rellenar un formulario con su consentimiento.

Una vez la persona se ha inscrito en la actividad, se procede al inicio de la misma:

- Si la actividad es de la programación general: La persona comienza la actividad en su grupo correspondiente. No existe seguimiento por parte del servicio médico. De este modo, si quisiera una consulta de seguimiento con el médico, tendrían que pedir cita y realizar el pago correspondiente.

- Si la actividad es no monitorizada: Se le da cita con el Educador Físico, quien le entrega y explica el plan de prescripción de ejercicio. Posteriormente se dará comienzo a la actividad. El seguimiento será gratuito y tendrá una frecuencia de 1 vez al mes con el Educador Físico, coincidiendo con la entrega del plan de ejercicio (que se actualizará cada mes).

- Si la actividad es de las catalogadas como con sesiones específicas: Se inicia la actividad con la incorporación del usuario al grupo de actividad correspondiente. Se entregará y explicará el plan de prescripción de ejercicio físico no monitorizado durante la primera sesión, excepto en la actividad de obesidad infantil, en la que no hay plan de preinscripción, únicamente consejos.

Consultas de control / seguimiento.

Hay dos tipos:

Por parte del Educador. Se realiza durante las sesiones específicas y por lo tanto no tienen coste para el alumno. En estas consultas el Educador realizará un seguimiento del plan de ejercicio (verbal con los alumnos, a través de la observación, de test y/o cuestionarios etc). Además modificará dicho plan en función de la observación, datos, feedback del usuario, del cumplimiento de los objetivos, de la opinión del médico, etc. El Educador físico también realizará un seguimiento mensual a aquellas personas inscritas en la actividad no monitorizada. Coincidirá con la entrega del plan de ejercicio actualizado y no tendrá ningún coste para el alumno.

Por parte del Médico. El objetivo de estas consultas es comprobar que el plan de prescripción está cumpliendo los objetivos, el usuario está obteniendo beneficios, etc. Es necesario cita previa. Solo los abonados a Logroño Deporte, que han escogido la opción de actividad específica o la actividad de obesidad infantil del Servicio médico tienen 3 consultas **GRATIS** de seguimiento incluidas (una por trimestre), pudiendo solicitar más en función de sus necesidades, teniendo que abonar dichas consultas.

Se establecerá un calendario de encuestas de satisfacción que será consensuado entre la empresa concesionaria y Logroño Deporte. Igualmente, el contenido y formato de las encuestas deberá contar con el visto bueno de Logroño Deporte, pudiendo este último decidir unilateralmente el contenido de las mismas.

7.3. FASES

El presente programa se va a desarrollar y aplicar por fases, con el fin de garantizar la calidad del servicio y el correcto asentamiento del programa.

Cada fase corresponderá a una temporada deportiva (Octubre-Junio) y en cada una de ellas se irán incorporando nuevas patologías y niveles a tratar por el centro médico, con sus respectivas actividades y recursos humanos y materiales.

La naturaleza de las fases ya ha sido tratada en el punto 4 de este documento.

7.4. ORGANIZACIÓN TEMPORAL. HORARIOS

SEMANAL: La organización semanal del servicio médico viene marcada por los grupos de actividades, que tienen horarios fijos y marcados por Logroño Deporte.

A partir de esos horarios establecidos, en las horas restantes, el personal del servicio médico tiene cierta libertad para organizar el resto de tareas y funciones que deben

realizar (contando siempre con la aprobación de Logroño Deporte), siendo estas las siguientes:

Consultas, atención al público, seguimiento y gestión de usuarios, planificación de planes de ejercicio físico, sesiones específicas, etc., realización de reconocimientos médicos, coordinación entre los miembros del servicio médico, coordinación con Logroño Deporte, así como otras labores, actividades o gestiones que sean necesarias o que se vayan incorporando de forma puntual o regular.

A modo de ejemplo se muestra la siguiente tabla, en la que se observan las principales labores a realizar a lo largo de la semana.

Algunas de las funciones se pueden realizar a la vez, por ejemplo la planificación se puede compaginar con la atención al público.

Distribución semanal a modo de ejemplo					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00-10:00	Consulta/ Reconoc.	Planificación/ Atención al público	Consulta/ Reconoc.	Consulta/ Reconoc.	Grupo 5
10:00-11:00	Grupo 1	Planificación/ Atención al público	Grupo 3	Consulta/ Reconoc.	Coordinación servicio médico
11:00-12:00	Planificación/At ención al público	Consulta/ Reconoc.	Planificación/At ención al público	Consulta/ Reconoc.	Coordinación con LD
12:00-13:00	Coordinación servicio médico	Consulta/ Reconoc.	Consulta/ Reconoc.	Planificación/ Atención al público	Planificación/At ención al público
13:00-14:00	Coordinación con LD	Planificación/ Atención al público	Coordinación servicio médico	Consulta/ Reconoc.	Planificación/At ención al público
14:00-15:00	x	x	x	x	x
15:00-16:00	x	x	x	x	x
16:00-17:00	Reservado 1	Planificación/ Atención al público	Consulta/ Reconoc.	Consulta/ Reconoc.	Consulta/ Reconoc.
17:00-18:00	Planificación/At ención al público	Planificación/ Atención al público	Planificación/At ención al público	Planificación/ Atención al público	Reservado 5
18:00-19:00	Consulta/ Reconoc.	Grupo 2	Reservado 3	Consulta/ Reconoc.	Consulta/ Reconoc.
19:00-20:00	Consulta/ Reconoc.	Reservado 2	Consulta/ Reconoc.	Grupo 4	Planificación/At ención al público
20:00-21:00	Planificación/At ención al público	Planificación/ Atención al público	Consulta/ Reconoc.	Reservado 4	Planificación/At ención al público

MENSUAL-ANUAL.

El servicio médico funcionará 11 meses al año:

- Octubre-Junio: Actividad deportiva programada
- Junio (Además de actividad, Consultas de INFO+Reconocimientos)

- Julio-Septiembre: (Consultas de INFO+Reconocimientos)
- Agosto: Cerrado.

En el caso de que desde Logroño Deporte, a través de las actividades del servicio médico se esté realizando alguna investigación médica relacionada con el ejercicio físico, dichos usuarios podrán llevar una periodización diferente.

La gestión correrá a cargo del servicio médico y el coste extra a cargo de Logroño Deporte.

8. SISTEMA DE QUEJAS Y SUGERENCIAS

El sistema de quejas y sugerencias del servicio médico seguirá los mismo procedimientos que el resto de servicios ofrecidos por Logroño Deporte.

Es por ello que la empresa municipal, formará e informará a los integrantes de la plantilla del centro médico respecto a dichos aspectos, y estas acciones se llevarán a cabo al inicio de la puesta en funcionamiento del servicio.

El sistema de quejas sugerencias del servicio Médico se integrará en el Programa *Te Escuchamos de Logroño Deporte*.

Así, el Servicio Médico dispondrá de un libro de reclamaciones que el cliente podrá tramitar, como es habitual, con la OMIC.

Cualquier queja, sugerencia o reclamación recibida por el servicio médico deberá ser dada de alta en el sistema on line *Te Escuchamos de Logroño Deporte*, para lo que los adjudicatarios recibirán la formación necesaria.

9. RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

9.1. TIPOS

En el Servicio Médico se van a realizar dos tipos de reconocimientos. El reconocimiento básico y el especial, que tiene la estructura del básico pero incluye prueba de esfuerzo.

A su vez, los reconocimientos médicos van a ir destinados a tres categorías de usuarios.

Por un lado, a los usuarios del Servicio Médico, que realizarán siempre el reconocimiento especial.

Por otro lado, a deportistas populares, federados y al público en general, que podrán elegir entre una u otra opción en función de sus características, necesidades, intereses, estado de salud, modalidad deportiva, etc.

Por último, a los abonados o usuarios de Logroño Deporte que se inscriban en actividades de Intensidad V, los cuales realizarán el reconocimiento básico.

A continuación se muestran de forma más detallada los tipos de reconocimientos médicos y sus características principales:

9.1.1.- Reconocimiento Médico Deportivo Básico

Dirigido a personas que son aparentemente sanas. Las personas inscritas en las actividades propias del servicio médico, no deberán realizar este reconocimiento.

Para el cumplimiento de los datos, se utilizará un único cuestionario que será cumplimentado por educador físico y/o médico en función de la naturaleza de los datos.

Datos generales.

Podrán ser recogidos por el educador físico en una primera consulta.

- Nombre
- Edad y sexo
- Peso (Kg) y estatura (cm) para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) = peso corporal (Kg) / altura² (m²).
- Historia clínica, prestando especial atención a las enfermedades cardiovasculares
- Patologías preexistentes, tratamientos y posibles complicaciones
- Antecedentes familiares que asisten especialmente a antecedentes familiares de cardiopatía.
- Hábitos tabáquicos
- Datos de comportamiento (actividad física y ejercicio físico).

Datos médicos.

Recogidos por el médico.

- Medicación
- Estimación del riesgo cardiovascular mediante SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation)
- Electrocardiograma (ECG), presión arterial y frecuencia cardiaca
- Exploración básica del aparato locomotor
- Medición de la circunferencia abdominal. Se calculará la circunferencia de la cintura (V) / cadera (F).

Tras la realización del reconocimiento, se entregará al usuario un Informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.

9.1.2.- Reconocimiento Médico Deportivo Especial

Dirigido a personas aparentemente sanas que deseen participar en competiciones

deportivas, eventos populares (maratones), o que desean saber su estado de salud en relación con una actividad física de riesgo (buceadores, alpinistas, paracaidistas, etc.).

También será el tipo de reconocimiento que se utilice para todos los usuarios de las actividades gestionadas directamente por el servicio médico.

Consta de las exploraciones y recogida de datos del reconocimiento médico básico junto a las siguientes pruebas y valoraciones:

- Prueba de esfuerzo máximo en cicloergómetro ó en tapiz rodante con registro continuo del electrocardiograma en las 12 derivaciones. El protocolo deberá ser adaptado al usuario en función de sus características, condición física e intereses. A criterio médico.
- Evaluación de la adaptabilidad cardiovascular para el esfuerzo y determinación de la capacidad aeróbica.

Tras la realización del reconocimiento, se entregará al usuario un Informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva, firma de licencias federativas, certificados médicos de aptitud para la actividad física, incluido el buceo.

Los protocolos de los reconocimientos médicos, tanto a nivel de recogida de datos, historial clínico, tests como a nivel de exploraciones médicas, seguirán las recomendaciones y actualizaciones del CSD en dicha materia.

Para los protocolos a seguir, indicaciones, contraindicaciones, etc. en los reconocimientos que tengan prueba de esfuerzo, se tendrá como referencia lo establecido en el siguiente documento:

http://www.femede.es/documentos/Consenso_PE.pdf

10. -PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

En el caso de que Logroño Deporte participe de algún proyecto o investigación relacionada con la conveniencia de la práctica de ejercicio físico contra el sedentarismo y para la mejora de algunas patologías y enfermedades a través del ejercicio físico, la empresa concesionaria del servicio médico se comprometerá a colaborar en todos aquellos aspectos le sean requeridos por Logroño Deporte y que sean necesarios para la investigación.

Logroño Deporte se compromete a planificar e informar en plazo suficiente a la empresa concesionaria del objeto de su colaboración y correrá con los gastos extraordinarios que se ocasionen por este motivo.

La propiedad intelectual de los trabajos y/o investigaciones que resulten de la colaboración de la empresa contratista serán titularidad de Logroño Deporte, S.A.

10.1.- DATOS PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En el caso de que desde Logroño Deporte, a través de las actividades del servicio médico esté realizando alguna investigación médica relacionada con el ejercicio físico, se incluirán entre los datos solicitados a los usuarios del servicio que puedan estar involucrados en dicho estudio algunos de los siguientes. La gestión de la toma de dichos datos correrá a cargo del servicio médico y el coste extra correrá a cargo de Logroño Deporte.

- Hábitos alimentarios mediante el estudio nutricional de los hábitos alimenticios (cuestionario SNAQ)
- Estimación de la composición corporal mediante el Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Determinación del índice de masa del músculo esquelético por BIA
- Determinación del gasto energético mediante calorimetría indirecta respirométrica. Se calculará el cociente respiratorio (RQ), la tasa metabólica basal y el gasto energético.
- Otras pruebas de monitorización o control cardiaco: ecocardiograma, holter...
- Espirometría
- Analíticas sanguíneas.
- Evaluación psicológica, cognitiva, de calidad de vida y social:
 - Aspectos culturales (diferencias culturales e internacionales, aculturación).
 - Estilo de vida y actividades sociales (actividades de la vida diaria, etc.)
 - Preferencias de ocio / aficiones
 - Motivación y metas
 - Conceptos de interacción y alfabetización en salud
 - Aspectos psicológicos y emocionales (Calidad de Vida, Bienestar, etc.). Esto se realizará con la ayuda de los instrumentos existentes para analizar la calidad de vida, como EUROQOL y SF36. Estos se adaptarán a los pacientes participantes de modo que los años de vida ajustados a la calidad (QALYs) también estarán disponibles.

11.- RECONOCIMIENTOS MÉDICOS EN COLABORACIÓN CON LAS FEDERACIONES

No se podrá llegar a acuerdos con federaciones deportivas para la realización de

reconocimientos médicos de no contraindicación para la práctica deportiva en tanto en cuanto el Gobierno de La Rioja no apruebe su “Plan de Asistencia Médica en el Deporte” donde se marque la obligatoriedad de dichos reconocimientos tal y como aparece en la Ley del Ejercicio Físico y del Deporte de La Rioja aprobada en 2015.

12. CONFIDENCIALIDAD Y PROTECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, todos los datos que sean facilitados, en el marco de la relación mantenida con Logroño Deporte, S.A., pasarán a formar parte de un fichero propiedad de la misma, domiciliada en Logroño, Plaza Chiribitas 1, cuya finalidad es la gestión y administración del proceso de contratación, así como cuantos tratamientos deriven del mismo. Los datos facilitados serán tratados con estricta confidencialidad, siendo adecuados, pertinentes y no excesivos en el ámbito y finalidad descritos. Puede ejercer sus derechos en la dirección indicada.

El contratista se compromete a no dar información y datos proporcionados por Logroño Deporte, S.A. para cualquier uso no previsto en el contrato.

En particular, no proporcionará, sin autorización expresa de Logroño Deporte, S.A., copia de los documentos o datos a terceras personas.

Todos los datos manejados por el contratista a causa de la prestación del servicio, incluyendo los soportes utilizados (papel, fichas, disquetes, cintas, CD, etc) serán propiedad de Logroño Deporte, S.A., sin que el contratista pueda conservar copia o utilizarlos con fin distinto al que figura en el contrato.

El contratista declarará expresamente que reconoce quedar obligado por lo dispuesto en la Ley Orgánica de 13 de diciembre de 1999, de Protección de Datos de carácter personal. Igualmente serán de aplicación las disposiciones de desarrollo de las normas anteriores que se encuentren en vigor a la adjudicación de este contrato o que puedan estarlo durante su vigencia.

El contratista se compromete explícitamente a formar e informar a su personal de las obligaciones que dimanen de lo establecido en esta cláusula y en las normas que en ella se citan.

Será responsabilidad del contratista solicitar la autorización por escrito a sus trabajadores para la inclusión en su oferta de los currículums o cualquier otro dato de carácter personal relativo a los trabajadores.

Toda la información entregada, que no haya sido solicitada en este pliego por parte de Logroño Deporte, S.A. será única y exclusivamente responsabilidad del licitador en cumplimiento de la normativa en materia de protección de datos.

13. COORDINACIÓN CON LOGROÑO DEPORTE Y SUS ACTIVIDADES

Tras la firma del contrato, se mantendrá una primera reunión con los técnicos de Logroño Deporte donde se marcará la periodicidad, miembros y contenidos de las reuniones de coordinación entre la empresa adjudicataria y Logroño Deporte.

Por otro lado, los profesionales del servicio médico deberán dar cobertura a las actividades de Logroño Deporte cuando así se les requiera, por ejemplo ante una urgencia médica.

14. COORDINACIÓN CON OTROS PROFESIONALES DE LA SALUD AJENOS AL SERVICIO MÉDICO

En caso de que el usuario necesite servicios de salud ajenos a los proporcionados en el servicio médico, los profesionales del servicio deberán poner en contacto a los usuarios con profesionales que estén colaborando con Logroño Deporte, por ejemplo a través del programa "Tiempo de Descuento".

En caso de que existan varios profesionales en un área, se derivarán los usuarios de manera ordenada y rotatoria, debiendo estar dicha información a disposición de Logroño Deporte.

En el caso de que no existan acuerdos o convenios de Logroño Deporte con profesionales de un área/especialidad concreta, deberá informarse a Logroño Deporte quien deberá dar el visto bueno a la derivación del usuario.

En cualquier caso, los profesionales a los que se deriven usuarios siempre deberán estar en posesión de la cualificación pertinente.

15.- DURACION DEL CONTRATO

La vigencia del contrato abarcará desde el **1 de Octubre de 2017 hasta el 31 de Septiembre de 2019**, quedando prorrogado automáticamente por periodos anuales, hasta un máximo de dos años, salvo que se denuncie con 6 meses de antelación a la finalización de la vigencia.

16.- TIPO DE LICITACION.

El tipo de licitación se recoge en el Anexo I del pliego de prescripciones administrativas.

Las empresas deberán presentar sus ofertas obligatoriamente en soporte papel y adjuntar copia en soporte informático, CD, DVD o USB.

17.- GESTION DE COBRO, PRECIOS Y FORMA DE PAGO.

Se fundamenta en los siguientes apartados:

1º apartado.- La empresa adjudicataria abonará a Logroño Deporte en concepto de alquiler de instalaciones, un mínimo de 4.000 euros anuales más IVA.

2º apartado.- Precios máximos y gestión del cobro.

Los precios máximos de los diferentes productos, serán marcados por Logroño Deporte.

- Reconocimiento médico básico: **50,00 euros** precio venta público.
- Reconocimiento médico especial: **85,00 euros** precio venta público
- Consulta: **20,00 euros** precio venta público
- Consulta con reconocimiento médico especial + Actividad no monitorizada por el educador: **140, 00 euros** precio venta público (85,00 euros por el reconocimiento especial + 55 por la actividad).
- Consulta con reconocimiento médico especial + Sesión Específica (1d/semana) + Actividad no monitorizada por el educador: **210,00 euros** precio venta público (85,00 por el reconocimiento especial + 125,00 euros por la actividad). Los abonados a Logroño Deporte, tienen 3 consultas de seguimiento GRATIS incluidas en el precio arriba indicado. Los no abonados a Logroño Deporte, las consultas las pagarán a 20,00 euros.
- **Actividad obesidad infantil**. Consistirá en Consulta con reconocimiento médico especial + Sesión Específica (1d/semana) + Sesión Teórica/práctica (1d/semana): **210,00 euros** precio venta público (85,00 por el reconocimiento especial + 125,00 euros por la actividad). Los abonados a Logroño Deporte, tienen 3 consultas de seguimiento GRATIS incluidas en el precio arriba indicado. Los no abonados a Logroño Deporte, las consultas las pagarán a 20,00 euros.

Como información estimativa, a continuación se detalla una previsión durante cuatro años de número de reconocimientos posibles a realizar por la empresa adjudicataria:

TIPOS RECONOCIMIENTOS	AÑO 1º	AÑO 2º	AÑO 3º	AÑO 4º
REC MÉDICOS BÁSICOS ABONADOS ACTIVIDADES (recomendables por apuntarse a las actividades de Logroño Deporte)	600	200	500	300
REC MÉDICOS BÁSICOS USUARIOS	30	40	50	60
REC MÉDICOS ESPECIALES ABONADO SERVICIO MEDICO (actividades propias del servicio médico)	130	180	250	300
REC MÉDICOS ESPECIAL ABONADO ACTIVIDADES O NO (abonados que quieren hacerse de forma libre un reconocimiento).	100	150	300	350
REC MÉDICOS ESPECIAL USUARIO (usuarios que quieren hacerse de forma libre un reconocimiento).	50	75	150	200
CONSULTAS (al margen de las actividades de control)	20	30	40	50
TOTAL RECONOCIMIENTOS (estimación).	930	675	1290	1260

Logroño Deporte marcará los precios públicos que deberá abonar el ciudadano por los servicios ofrecidos y que pondrá en conocimiento de la empresa adjudicataria en el momento correspondiente para su aplicación.

De dicho precio, la empresa adjudicataria cobrará directamente al interesado la parte que se designe, y Logroño Deporte abonará a la empresa la diferencia entre ese precio y el que haya resultado de su oferta económica.

Esta diferencia a abonar a la empresa, solo corresponderá a la parte de los reconocimientos. La cuantía correspondiente de la actividad es cobrada al 100% por la adjudicataria.

La empresa adjudicataria será la responsable de gestionar los cobros de los diferentes servicios ofrecidos por el servicio médico, para lo cual deberá articular varios medios necesarios para poder ejecutar dichos cobros. Deberá habilitar obligatoriamente con un TPV.

Mensualmente, Logroño Deporte y la empresa adjudicataria harán una liquidación de los productos vendidos compensado en uno u otro sentido el resultado de las cuentas.

3º apartado.- Volumen de facturación

A la finalización de cada ejercicio, Logroño Deporte y la empresa adjudicataria regularizarán lo siguiente:

Cuando la empresa adjudicataria alcance un volumen total de facturación por todos los servicios prestados de más de 80.000 euros, deberá abonar a Logroño Deporte un porcentaje igual al ofertado por la empresa adjudicataria de la cantidad excedida y que se recoge en los criterios de valoración, y que en ningún caso será inferior al 15%.

Ejemplo aclaratorio de lo descrito en el párrafo anterior:

- Facturación anual de la empresa: 85.000 €
- % propuesto por el adjudicatario: 20%
- Cantidad a abonar a Logroño Deporte: 20% de 5.000 € (85.000 - 80.000).

4º apartado. Garantía de Logroño Deporte.

En el caso de que la facturación anual de la empresa adjudicataria por los servicios realizados a los abonados de Logroño Deporte, no alcanzase la cifra de 20.000 €, Logroño Deporte asumirá la parte correspondiente hasta alcanzar dicha cifra, en la última liquidación anual.

18. REGIMEN SANCIONADOR

Se consideran faltas imputables a la empresa adjudicataria, aquellas referidas al incumplimiento de las obligaciones y requisitos marcados en las prescripciones técnicas y administrativas que rigen la contratación, pudiendo concretarse, entre otras, las siguientes faltas:

1.- Infracción leve.

No acatar las instrucciones dictadas por la dirección del contrato y sus obligaciones.

El incumplimiento en cuanto a uniformidad del personal adscrito a la ejecución del contrato. La reiteración en dicho incumplimiento podría repercutir en falta grave o muy grave en función de su repetición.

Se sancionará a la empresa con 100,00 euros por cada infracción leve cometida.

2.- Infracción grave.

La comisión de tres infracciones leves en el transcurso de un año.

El incumplimiento de horarios.

El trato desconsiderado a los usuarios/as de las actividades.

El no disponer de los medios técnicos, materiales y personales necesarios para la prestación del servicio.

La realización de actos que causen perjuicio o atenten contra la buena imagen de

Logroño deporte y Ayuntamiento.

No ejecutar el Proyecto en cada una de las acciones establecidas.

En general, toda ejecución defectuosa del contrato que suponga una perturbación en la ejecución del objeto del mismo sin que impida su ejecución.

Se sancionará a la empresa con 300,00 euros por cada infracción grave cometida.

3.- Infracción muy grave

La comisión de dos infracciones graves en el transcurso de un año.

No cumplir con las mejoras o propuestas recogidas por el adjudicatario en su oferta.

Disponer de personal sin estar contratado de conformidad con lo dispuesto en la legislación laboral vigente.

Incumplimiento de la obligación de estar al corriente en las obligaciones tributarias.

El incumplimiento de los requisitos de titulación exigidos para el personal que debe prestar el servicio.

La manifiesta incapacidad o negligencia profesional.

Y en todo caso se entenderá como *infracción muy grave* toda ejecución defectuosa del contrato que impida su ejecución o que suponga el incumplimiento de las condiciones esenciales de la ejecución del mismo.

Se sancionará a la empresa con 600,00 euros por cada infracción muy grave cometida.

La comisión por parte de la empresa adjudicataria de cualquiera de las infracciones descritas en el apartado anterior, conllevará la imposición de la correspondiente sanción del procedimiento sancionador.

El procedimiento se iniciará con la elaboración de un informe por parte de los técnicos de Logroño Deporte. Dicho informe será valorado oportunamente por la empresa y, en virtud de dicha valoración se emitirá una resolución que será comunicada al adjudicatario, quien dispondrá de un plazo de quince días a fin de alegar por escrito lo que se estime oportuno.

Una vez presentadas las alegaciones o bien una vez transcurrido el plazo de quince días sin haberlas recibido, el expediente se elevará al órgano sancionador de la empresa, que en función del tipo de infracción podrá ser:

- El Consejo de Administración para las infracciones muy graves.
- El Presidente del Consejo de Administración para las infracciones graves.
- El Gerente de Logroño Deporte para las infracciones leves.

La decisión del Órgano sancionador será comunicada al interesado para su cumplimiento.

En los casos en los que la sanción sea impuesta por el Presidente o el Gerente, se dará cuenta al Consejo de Administración en la primera sesión que se celebre.

19. CRITERIOS DE ADJUDICACION

Se aplicarán los recogidos en el Anexo I del pliego de prescripciones administrativas.

20. INFORMACION DE CONTACTO

Persona de contacto: Ignacio Adrados Pozo.

Teléfono de contacto 941 23 59 24.

Logroño, 15 mayo de 2017

El Gestor del C.D.M. Lobete



Fdo.: Ignacio Adrados Pozo