

REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO DA PISCINA

COVID-19

Na sequência da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40/2020, a Associação Cultural e Social da Marte Leira retoma as suas aulas de natação, hidroginástica e hidroterapia, seguindo todas as recomendações da DGS.

No entanto, e seguindo as mesmas recomendações, não poderemos reabrir ainda as aulas a:

- Crianças que não sejam autónomas, ou seja que careçam de acompanhamento quer nos balneários, quer na piscina;
- Grávidas e doentes de risco.

As informações que se seguem encontram-se em vigor a partir do dia 15 agosto de 2020.

Informações Gerais:

- Uso de Máscara **OBRIGATÓRIO** na entrada, saída e circulação nas instalações da A.C.S.M. excluindo período de aula/treino, devendo o utente trazer um saco para a colocar no cais da piscina durante a aula/treino;
- A desinfeção das mãos com álcool gel é obrigatória e encontra-se disponível nas principais áreas da Associação.
- Obrigatório desinfetar os pés à entrada da Associação;
- Antes e depois da prática de exercício físico, o distanciamento obrigatório é de 2m;

- Durante a prática de exercício físico, o distanciamento obrigatório é de 3m;
- Os utentes só podem entrar nas instalações 5 minutos antes da aula e entrar para o cais na hora exata da mesma;
- As aulas são de 40 minutos e entre cada aula há um intervalo de 20 minutos para desinfeção;
- Os materiais utilizados nas aulas são desinfetados após cada utilização;
- É proibido tomar duche e usar secadores, quer da instituição, quer os próprios;
- É proibido a utilização de cacifos;
- Os horários pré-estabelecidos podem sofrer alterações, sempre que se justifique para melhoria do funcionamento geral das aulas ou caso surjam novas recomendações da DGS;
- Podem ser criados novos horários, sempre que haja lotação nas turmas existentes;
- Tendo em conta as recomendações da DGS existe um número limite de inscrições em cada turma, podendo ser atualizado sempre que necessário, consoante novos comunicados da DGS;
- O treino em horário livre, é no máximo de 40 minutos. As entradas têm de ser à hora certa e está dependente de vaga, tendo em conta as limitações do número de utentes permitidos (3 por pista);
- Os utentes do treino em horário livre têm de efetuar uma marcação nos horários disponíveis, pelo telefone ou presencial;
- Proibido o contacto físico entre o staff e os utentes;
- É proibido assistir às aulas;
- É obrigatório respeitar a sinalética e manter a distância de segurança.

A Direção