



# Manual de Procedimentos e Plano de Contingência

Complexo de Piscinas  
Junta de Freguesia Avenidas Novas



## Índice

Análise de Risco .....	4
Pessoal Autorizado a Utilizar as instalações.....	4
Utilizadores Individuais .....	4
Funcionários .....	4
Utilizadores Coletivos (Reservas de Espaços) .....	5
Deslocações e Processo administrativo .....	5
Comportamento fora das instalações .....	5
Deslocação para e das Instalações .....	5
Circulação nas Instalações.....	5
Processo Administrativo.....	6
Controlo de Acessos .....	6
Balneários.....	6
Relativamente aos balneários seguiremos as seguintes normas de utilização: .....	6
Instalações Sanitárias .....	7
Procedimentos de Limpeza e Desinfeção .....	7
Equipamento de Proteção Individual (EPI).....	7
Colaboradores .....	7
Utilizadores.....	8
Plano de Contingência se existirem sintomas durante a utilização .....	8
Deteção de caso Suspeito .....	9
A pessoa com sinais de doença.....	9
Utilização das Instalações.....	9
Serviços Disponíveis .....	10
Escola de Natação .....	10
Ginásio.....	10
Regime Livre .....	10
Aluguer de Espaços Desportivos .....	10
Horário de Funcionamento das Instalações.....	11
Utilizadores.....	11
Funcionamento dos Serviços.....	11
Escola de Natação .....	11
Duração e Lotação da Utilização .....	11



Horários de Funcionamento das Aulas.....	12
Regras de Utilização .....	12
Circulação nas Instalações.....	12
Ginásio.....	13
Duração, Lotação e Marcação de Utilização .....	13
Horário de Treino no Ginásio .....	14
Regras de Utilização .....	14
Circulação nas Instalações.....	15
Regime Livre .....	15
Duração, Lotação e Marcação da Utilização .....	15
Horários de Funcionamento e Marcação da Utilização Livre.....	16
Regras de Utilização .....	16
Circulação nas Instalações.....	17
Aluguer de Espaços Desportivos .....	17
Duração, Lotação e Marcação da Utilização .....	17
Horários de Funcionamento das Aulas.....	17
Regras de Utilização .....	17
Circulação nas Instalações.....	18
Fases seguintes de Retoma .....	18



## Análise de Risco

A entrada de um determinado número de utentes nos espaços destinados a prática de atividade física deverá ser planeada, organizada e executada pelos responsáveis dos equipamentos, com o aviso prévio aos utentes para que se evite aglomeração, tendo sempre em conta o distanciamento social adequado, na entrada, saída e utilização da instalação desportiva.

Cabe realçar que a prática regular de exercício físico está associada à melhoria das funções imunológicas, otimizando as defesas do organismo diante agentes infecciosos, o que se torna numa importante ferramenta no tratamento e prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras, pois pessoas com estas patologias estão mais suscetíveis às complicações e agravamento pela COVID – 19.

Os Espaços onde decorre a prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção SARS-CoV-2, quer por contato direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Desta forma, sabedores da responsabilidade da Freguesia das Avenidas Novas na promoção da saúde e do bem-estar dos seus fregueses, passamos a apresentar as seguintes normas e condutas que possibilitam a flexibilização e a reabertura gradual dos estabelecimentos de atividade física, nomeadamente, as Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas.

## Pessoal Autorizado a Utilizar as instalações

### Utilizadores Individuais

Ficam autorizados a utilizar as instalações das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas, os utilizadores que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre > 37,5°C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda de olfato).

Por orientação da DGS não se aconselha a utilização do Complexo Desportivo por idosos. E a utilização por parte de grávidas, só perante atestado médico.

Os utilizadores terão de assinar um termo de responsabilidade, assumindo o compromisso coletivo de cumprimento de todo este Manual de Procedimentos.

### Funcionários

Ficam autorizados a utilizar as instalações das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas, os funcionários que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre > 37,5°C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda de olfato).



## Utilizadores Coletivos (Reservas de Espaços)

Ficam autorizados a utilizar as instalações das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas os praticantes desportivos e alunos, bem como treinadores e professores, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre > 37,5°C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda de olfato). As listas de utilizadores deverão ser enviadas para as Piscinas das Avenidas Novas, separadas de acordo com os grupos de atividade desportiva através do endereço eletrónico [piscinas@jf-avenidasnovas.pt](mailto:piscinas@jf-avenidasnovas.pt), pelo responsável do grupo de praticantes. O responsável do grupo deverá manter os registos de acessos, com nome e telefone, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

## Deslocações e Processo administrativo

### Comportamento fora das instalações

O Comportamento fora das atividades de prática desportiva deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde (DGS), no que se refere ao distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

### Deslocação para e das Instalações

As deslocações para e das instalações de atividades de prática desportiva devem ser efetuadas, respeitando as mais recentes orientações da DGS. Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se de deslocação às instalações e devem procurar assistência médica.

### Circulação nas Instalações

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara, no mínimo comunitária. A utilização da máscara referida não é obrigatória no momento de atividade de prática desportiva.



## Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por via telefónica, realizando os contatos para as renovações (realizadas ao balcão, mas apenas com 3 classes por dia, evitando ajuntamentos) e só depois novas Inscrições, privilegiando os pagamentos por transferência Bancária.

Todo o processo na piscina será realizado respeitando sempre o uso de máscara e os 2 metros de distanciamento. O atendimento deverá ser feito a duas pessoas de cada vez, enquanto as restantes terão que aguardar para além da marca definida no chão (2m de distância), sendo também entregues senhas para facilitar a dispersão. Os postos de atendimento terão uma proteção em acrílico. Preferencialmente os pagamentos serão efetuados através do terminal de TPA.

## Controlo de Acessos

Haverá um posto de controlo à entrada da Piscina, que verificará a temperatura de todos os utentes e funcionários, bem como Álcool Gel disponível para desinfetar as mãos à entrada. Os utentes serão questionados sobre qual aula ou serviço pretendem, em caso de dúvida será confirmado pelos técnicos desportivos da instalação. Os torniquetes farão o controle de passagens de utentes para o ginásio e para a piscina.

- O posto de controlo será equipado com termómetro, máscaras, luvas descartáveis, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos. E também será realizada a desinfeção de calçado com espaço húmido e tapete seco.
- Será mantido o registo dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentam diariamente os espaços de prática desportiva das instalações, por data e hora, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
- Os registos de permanência nas instalações serão realizados eletronicamente pelos torniquetes e em simultâneo manualmente pelos professores, Nadadores Salvadores ou Instrutores de Sala.

## Balneários

Relativamente aos balneários seguiremos as seguintes normas de utilização:

A utilização de balneários é permitida, uma vez que é possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação nº 014/2020 da DGS:

- Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
- Sempre que possível, a utilização dos balneários pelas crianças deve ser de forma autónoma, sem acompanhamento de adultos, de forma a reduzir o número de pessoas no local;



- Estão assinalados de forma visível quais os cacifos e chuveiros e instalações sanitárias que não poderão ser utilizados em cada hora;
- As cabines de duche e cabines dos vestiários estarão todas ativas, visto haver uma barreira física que separa os espaços, mas que terão de ser higienizados entre utilizações e não será permitido deixar as roupas nas cabines de vestir;
- A limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, zona de banhos e casas de banho, será realizada em todas as aulas;
- A utilização dos cacifos e dos espaços nos bancos devem assegurar o distanciamento necessário, pelo que só deverão usar os cacifos assinalados e os espaços dos bancos previamente definidos.

## Instalações Sanitárias

Os utilizadores das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas terão disponíveis as instalações sanitárias do piso 0 e do piso 1. Os utilizadores que acedam aos balneários terão ainda disponíveis as instalações sanitárias dos mesmos. Os funcionários terão ao seu dispor as instalações sanitárias dos balneários dos Professores.

As instalações sanitárias estarão sempre limpas e desinfetadas, pelo que adotaremos os seguintes procedimentos para o efeito:

- Apenas é permitida a utilização individual de cada instalação sanitária;
- Os secadores de mão serão desativados e substituídos por dispensadores de papel;
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo, sejam eles da Piscina da Junta de Freguesia Avenidas Novas ou propriedade do utilizador;
- Horário reforçado e permanente de limpeza e desinfeção das instalações sanitárias.

## Procedimentos de Limpeza e Desinfeção

A limpeza e desinfeção de superfícies nas Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas, será efetuada de acordo com a orientação nº 014/2020 de 21-03-2020 da DGS.

## Equipamento de Proteção Individual (EPI)

### Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da DGS relativamente à utilização de EPI's. Quando em contato com utilizadores das instalações, os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara. Os



funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (administrativos), para além da utilização de máscara, terão a proteção de acrílicos. Assim propomos:

- Funcionários da receção: máscara;
- Funcionários da limpeza: máscara e luvas;
- Professores/treinadores: máscara
- Nadador Salvador: Máscara (luvas em caso de intervenção);
- Manutenção: Máscara e luvas

**Nota 1:** O equipamento de proteção individual deve ser descartado de acordo com as precauções previstas nos regulamentos atuais, ou desinfetado se for feito de material reutilizável.

**Nota 2:** A utilização de equipamentos de proteção individual por pessoas não-profissionais de saúde deve ser efetuada de acordo com as instruções referidas na orientação nº 019/2020 de 02-04-2020 pela DGS.

### Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara (mínimo comunitária). A utilização da máscara referida não é obrigatória durante a prática desportiva.

- Os utentes não devem deslocar-se às Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas se tiverem sintomas da doença Covid-19;
- Os usuários devem abster-se de se deslocarem às Piscinas das Avenidas Novas caso tenham exposição pessoal a casos conhecidos, prováveis ou suspeitos de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- O acesso não será permitido a indivíduos em quarentena;
- A temperatura corporal será medida nos utilizadores e acompanhantes em cada acesso à instalação, sendo que estes últimos não poderão passar para além da receção;
- Os acompanhantes terão obrigatoriamente de usar sempre máscara, estando também proibida a permanência no local por mais tempo do que o estritamente necessário;
- Para pessoas com temperatura igual ou superior a 37,5°C, o acesso não será permitido e será dada a indicação para consultar o seu médico;
- Os utentes deverão manter a máscara até o acesso ao local de prática desportiva e usá-la novamente no final, quando abandonarem o local de prática desportiva até ao exterior das instalações;
- Deverão seguir as normas e sinaléticas afixadas.

### Plano de Contingência se existirem sintomas durante a utilização

Está prevista uma Sala de Isolamento com WC exclusivo na Instalação desportiva (Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas, com o Ginásio), identificada com sinalética.





Na sala irão constar: telefone, termómetro, lenços de papel, luvas, e máscaras, alimentos secos e água, recipiente para lixo e afixados os procedimentos.

No caso das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas, a sala será a de avaliação, no 1º piso, pois possui WC individual junto à mesma numa extremidade do complexo, que não contacta com mais utilizadores e funcionários.

### Deteção de caso Suspeito

O responsável das instalações ou alguém que o substitua deve:

1. Colocar máscara e luvas, ANTES de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento (acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contato próximo com outras pessoas);
4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

### A pessoa com sinais de doença

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
2. Contacta a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.

## Utilização das Instalações

Na Piscina da Junta de Freguesia Avenidas Novas propomos a retoma da generalidade das atividades desportivas nela desenvolvidas, seja realizada de forma quase global, mantendo-se algumas restrições de acessos para utilização de alguns espaços, que poderão ser levantados em função das decisões do Governo e restantes entidades competentes, decorrentes da legislação em vigor e das orientações definidas pela DGS.

Desta forma e considerando:

- As características desportivas das modalidades que podemos encontrar nas Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas, bem como as suas características e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde;
- Identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações.

Iremos ter alguns espaços das piscinas vedados à utilização e outros nos quais são permitidos os acessos de forma condicionada e regulamentada no presente documento. Assim, apresentamos as áreas encerradas e as áreas em funcionamento:



Áreas Encerradas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bar</li><li>• Bancadas</li></ul>
Áreas em Funcionamento	<ul style="list-style-type: none"><li>• Receção</li><li>• WC's Públicos</li><li>• Ginásio</li><li>• Balneários</li><li>• 2 Piscinas</li><li>• Balneário Professores</li></ul>

Será possível retomar a atividade desportiva nas Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas, mediante a adoção dos termos de utilização referidos no presente documento.

As medias de restrição ou ampliação poderão ser efetuadas de acordo com a atualização dos termos definidos na legislação e das orientações definidas pela DGS.

As regras de utilização definidas no presente documento sobrepõem-se às Normas de Utilização das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas enquanto se verificarem as restrições impostas pela legislação em vigor e pelas orientações definidas pela DGS.

## Serviços Disponíveis

### Escola de Natação

- Natação Bebés;
- Natação Adultos;
- AMA
- Hidroginástica

### Ginásio

- Cardio-Fitness / Musculação
- Aulas de Grupo

### Regime Livre

- Natação

### Aluguer de Espaços Desportivos

- Aluguer de pistas nas Piscinas



## Horário de Funcionamento das Instalações

Dias da Semana	Horário
2ª Feira	08h00 – 21h00
3ª Feira	08h00 – 21h00
4ª Feira	08h00 – 21h00
5ª Feira	08h00 – 21h00
6ª Feira	08h00 – 21h00
Sábado	08h00 – 18h00
Domingo	Encerrada

\*Os serviços encerram à hora definida, embora ainda acrescem 20 minutos para além da hora para os utilizadores abandonarem os balneários e procedermos ao encerramento do Complexo.

## Utilizadores

Para utilização dos Serviços disponíveis, os utilizadores terão que estar inscritos nos serviços e terem a sua situação regularizada, respeitando as regras que se encontram apresentadas no presente documento.

Será permitida a utilização das instalações por todos os utilizadores, mas havendo orientações que não aconselham determinados grupos de riscos, será solicitado o preenchimento de um Termo de Responsabilidade a estes utentes, assumindo a consciência sobre as normas redigidas pela DGS.

## Funcionamento dos Serviços

### Escola de Natação

#### Duração e Lotação da Utilização

- Permitida a lotação máxima de 4 a 5 utilizadores instantâneos por pista/espço de aula, autorizada pelas orientações do Governo e DGS, relativamente ao distanciamento mínimo de 3 metros;
- As aulas decorrerão nos espaços definidos de forma prévia, pelo que a lotação máxima de cada turma será definida pela razão entre o número de pistas atribuídas e lotação máxima da pista;
- No caso de utilizadores familiares, deverão preferencialmente ocupar o mesmo espaço de aula;
- Podem aceder à zona de vestuário com 10 min de antecedência em relação à hora de início da aula;
- Finalizado cada período de aula de 45 min, os utilizadores terão um período de 10 minutos para se vestirem e abandonarem o balneário.



## Horários de Funcionamento das Aulas

- a) Os horários e restantes informações sobre serviços disponíveis e processo de inscrição encontram-se afixados na receção das piscinas, podem ser disponibilizados através de folheto/impreso ou podem ser encontrados no site da Junta de Freguesia das Avenidas Novas.

## Regras de Utilização

- a) Desinfetar as mãos à entrada e saída das Instalações;
- b) Só têm acesso ao interior das instalações os utilizadores, estando encerrado o acesso às bancadas nas Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas;
- c) É obrigatório o uso de máscara no interior, exceto quando realizam a sua atividade desportiva no plano de água;
- d) Utilizar apenas os cacifos assinalados como utilizáveis e marcados como desinfetados. Esquema de cores rotatório, para utilização separada dos cacifos e higienização entre cada aula;
- e) É obrigatório a utilização de calçado apropriado no cais da piscina;
- f) Proceder à desinfeção das mãos na entrada e saída do cais da piscina;
- g) O uso de óculos de natação é recomendado pela DGS dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- h) Os objetos pessoais são obrigatoriamente colocados na zona correspondente à aula/pista de treino atribuída;
- i) É obrigatório passar o corpo pelo duche do cais das piscinas, antes e depois da sessão de treino;
- j) Os utilizadores deverão respeitar o distanciamento mínimo de 3 metros ao longo de toda a prática desportiva, sempre que existam no mínimo 2 elementos na pista;
- k) Não é permitido qualquer contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto nas aulas de AMA associada à segurança dos utilizadores ou em qualquer momento de emergência);
- l) O professor/treinador terá que usar a máscara durante toda a sessão de treino;
- m) É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino ou de aula não higienizado entre utilizadores e, no final, deverá ser colocado no carrinho específico para material a desinfetar;
- n) O material de treino higienizado está disponível para utilização em carrinhos específicos para o efeito;
- o) Materiais de treino que não foram higienizados, não podem ser usados.

## Circulação nas Instalações

A circulação no interior das instalações das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta fase de retoma da atividade desportiva das instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de



contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas neste documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.

## Ginásio

### Duração, Lotação e Marcação de Utilização

- a) Permitida apenas a utilização instantânea de 10 utilizadores, de acordo com o espaço disponível e as orientações da DGS (estando permitido ao técnico do ginásio limitar a utilização a menos utilizadores em função da dinâmica que o ginásio apresente).
- b) Poderão utilizar o ginásio por períodos de 1 hora em cada treino.
- c) A entrada de novos utilizadores respeitará sempre a lotação máxima controlada através de marcação prévia ou no momento;
- d) Os horários de treino disponíveis serão apresentados em nova tabela;
- e) No final de cada utilização de 1 hora, os utilizadores terão obrigatoriamente de abandonar o ginásio, mesmo que o período seguinte não esteja lotado;
- f) Finalizado cada período de treino, será efetuada a desinfecção dos equipamentos e superfícies;
- g) Cada utente será também responsável por higienizar cada máquina, depois da sua utilização, com líquido próprio disponível e panos descartáveis;
- h) Em caso de lotação máxima, os utilizadores seguintes deverão aguardar que surja uma vaga de acesso à utilização pretendida, ou efetuar uma reserva que ainda seja possível;
- i) A utilização de 2 períodos de 1h seguidos apenas será permitida, sem abandono do espaço de treino durante as 2 horas;
  - 1) A reserva para este segundo período de treino só pode ser efetivada, caso no momento de utilização do primeiro momento previamente reservado exista vaga de utilização para o período seguinte;
- j) As aulas de grupo na sala específica para o efeito no ginásio estarão reduzidas ao número de 8 utilizadores;
  - 1) A sala será marcada com os espaços de treino de cada utente e será higienizada entre utilizações.



## Horário de Treino no Ginásio

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
8h – 9h							
9h – 10h							
10h – 11h							
11h – 12h							
12h – 13h							
13h – 14h							
14h – 15h							
15h – 16h							
16h – 17h							
17h – 18h							
18h – 19h							
19h – 20h							
20h – 21h							

Poderá ser consultada a tabela com as aulas de grupo e horários disponíveis.

## Regras de Utilização

- Desinfetar as mãos à entrada e saída do ginásio;
- Apenas é permitido 1 utilizador por área de prática sinalizada no chão do ginásio.
- Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto em situações de emergência);
- Cada profissional deve possuir um desinfetante adequado próximo a cada máquina, para que possa auxiliar o utilizador na desinfecção dos aparelhos;
- O professor terá que usar máscara;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino ou de aula não higienizado entre utilizadores;
- Uso obrigatório de toalha própria e recomendado o uso de tamanho grande;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas, etc.);
- Uso recomendado de calçado exclusivo para a prática de exercício físico no ginásio, ou desinfecção da sola no tapete de higienização que se encontra na porta de acesso ao ginásio;
- Para utilizadores que não utilizem os balneários está colocado um armário com pequenos cacifos, para colocação de objetos pessoais;
- Manutenção do distanciamento obrigatório de 3 metros durante a prática desportiva;
- Transição da área de treino individual, apenas após consentimento do professor, uma vez que é necessário verificar a sua desinfecção;
- Limpeza e higienização do ambiente, ferramentas e máquinas no final de cada sessão de treino/aula;
- Ferramentas e máquinas que não podem ser higienizadas, não podem ser utilizadas.



## Circulação nas Instalações

A Circulação no interior das instalações das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta fase de retoma da atividade desportiva nas instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas no presente documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.

## Regime Livre (Natação)

### Duração, Lotação e Marcação da Utilização

- a) Permitida apenas a utilização instantânea máxima de 4 utilizadores por pista, de acordo com as normas DGS, relativamente ao distanciamento mínimo de 3 metros;
- b) Cada utilizador poderá utilizar a pista destinada para o regime livre de natação por um período máximo de 1h, de acordo com os períodos definidos na tabela que apresentamos em seguida e em função do número de pistas divulgado oportunamente e disponível na secretaria;
- c) Os utilizadores deste regime devem sempre procurar ocupar as pistas livres e/ou com menor ocupação, sempre também respeitando os ritmos de nado observados, por forma a otimizar o distanciamento de segurança;
- d) No caso de utilizadores familiares, poderão ocupar a mesma pista, mesmo que existam pistas livres;
- e) Podem aceder à zona de balneário com 10 min de antecedência em relação à hora de início da sessão de regime livre;
- f) Ao terminar a utilização, os utentes, terão 10 min para abandonarem o balneário;
- g) A reserva de horários deverá ser efetuada por agendamento telefónico ou presencialmente (cumprindo as regras do atendimento), sujeito à lotação máxima.



## Horários de Funcionamento e Marcação da Utilização Livre

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
8h – 9h							
9h – 10h							
10h – 11h							
11h – 12h							
12h – 13h							
13h – 14h							
14h – 15h							
15h – 16h							
16h – 17h							
17h – 18h							
18h – 19h							
19h – 20h							
20h – 21h							

## Regras de Utilização

- a) Desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações;
- b) Só têm acesso ao interior das instalações os utilizadores, estando encerrado o acesso às bancadas nas Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas;
- c) É obrigatório o uso de máscara no interior, exceto quando realizam a sua atividade desportiva no plano de água;
- d) Utilizar apenas os cacifos assinalados como utilizáveis e marcados como desinfetados. Esquema de cores rotatório, para utilização separada dos cacifos e higienização entre cada aula;
- e) É obrigatório a utilização de calçado específico no cais da piscina;
- f) Proceder à desinfeção das mãos na entrada e saída do cais da piscina;
- g) O uso de óculos de natação é recomendado pela DGS dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- h) Os objetos pessoais são obrigatoriamente colocados na zona correspondente à aula/pista de treino atribuída;
- i) É obrigatório passar o corpo pelo duche do cais das piscinas, antes e depois da sessão de treino;
- j) Os utilizadores deverão respeitar o distanciamento mínimo de 3 metros ao longo de toda a prática desportiva, sempre que existam no mínimo 2 elementos na pista;
- k) Não é permitido qualquer contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto nas aulas de AMA associada à segurança dos utilizadores ou em qualquer momento de emergência);
- l) O professor/treinador terá que usar a máscara durante toda a sessão de treino;
- m) É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino ou de aula não higienizado entre utilizadores e, no final, deverá ser colocado no carrinho específico para material a desinfetar;





- n) O material de treino higienizado está disponível para utilização em carrinhos específicos para o efeito (apenas pranchas e *pullbuoys*);
- o) Materiais de treino que não foram higienizados, não podem ser usados.

### Circulação nas Instalações

A Circulação no interior das instalações das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta fase de retoma da atividade desportiva nas instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas no documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.

### Aluguer de Espaços Desportivos

#### Duração, Lotação e Marcação da Utilização

- a) Permitida apenas a utilização instantânea máxima de 4 a 6 utilizadores por pista, de acordo com as normas DGS, relativamente ao distanciamento mínimo de 3 metros (variação de utentes em função da atividade vão desenvolver);
- b) Cada utilizador poderá utilizar a pista destinada para o regime livre de natação por um período máximo marcado previamente;
- c) Podem aceder à zona de balneário com 10 min de antecedência em relação à hora de início da sessão de regime livre;
- d) Ao terminar a utilização, os utentes, terão 10 min para abandonarem o balneário;
- e) A reserva de horários deverá ser efetuada por agendamento telefónico ou presencialmente (cumprindo as regras do atendimento), sujeito à lotação máxima;

#### Horários de Funcionamento das Aulas

De acordo com as reservas de espaços.

#### Regras de Utilização

- a) Desinfetar as mãos à entrada e saída das Instalações;
- b) Só têm acesso ao interior das instalações os utilizadores e Professores/Treinadores, estando encerrado o acesso às bancadas nas Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas;
- c) É obrigatório o uso de máscara no interior, exceto quando realizam a sua atividade desportiva no plano de água;
- d) Utilizar apenas os cacifos assinalados como utilizáveis e marcados como desinfetados. Esquema de cores rotatório, para utilização separada dos cacifos e higienização entre cada aula;



- e) É obrigatório a utilização de calçado específico no cais da piscina;
- f) Proceder à desinfeção das mãos na entrada e saída do cais da piscina;
- g) O uso de óculos de natação é recomendado pela DGS dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- h) Os objetos pessoais são obrigatoriamente colocados na zona correspondente à aula/pista de treino atribuída;
- i) É obrigatório passar o corpo pelo duche do cais das piscinas, antes e depois da sessão de treino;
- j) Os utilizadores deverão respeitar o distanciamento mínimo de 3 metros ao longo de toda a prática desportiva, sempre que existam no mínimo 2 elementos na pista;
- k) Não é permitido qualquer contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto nas aulas de AMA associada à segurança dos utilizadores ou em qualquer momento de emergência);
- l) O professor/treinador terá que usar a máscara durante toda a sessão de treino;
- m) Caso a entidade necessite de material deve consultar a direção técnica da piscina e respeitar todos os procedimentos de desinfeção da Escola de Natação;
- n) As entidades que trouxerem o seu material, não poderão guardar o material na piscina, fazendo-se acompanhar deles na entrada e na saída das instalações;
- o) Materiais de treino que não foram higienizados, não podem ser usados.

### Circulação nas Instalações

A Circulação no interior das instalações das Piscinas da Junta de Freguesia Avenidas Novas será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta fase de retoma da atividade desportiva nas instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas no documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.

## Fases seguintes de Retoma

O surgimento de alterações ao Presente documento no sentido da retoma da normalidade, serão sempre decorrentes da análise prévia das alterações legais e de novas orientações definidas pela DGS.