

# NORMAS DE FREQUÊNCIA E UTILIZAÇÃO // ACTUALIZAÇÃO

de MAIO 2021



# NOVIDADES

- Retoma das aulas de Hidroginástica a partir de 3 de Maio;
- Utilizações livres sábado até às 19H00 (não haverá por enquanto aulas ao sábado à tarde);
- Possibilidade de haver 2 utilizadores por pista na piscina de 50m (utilização livre).

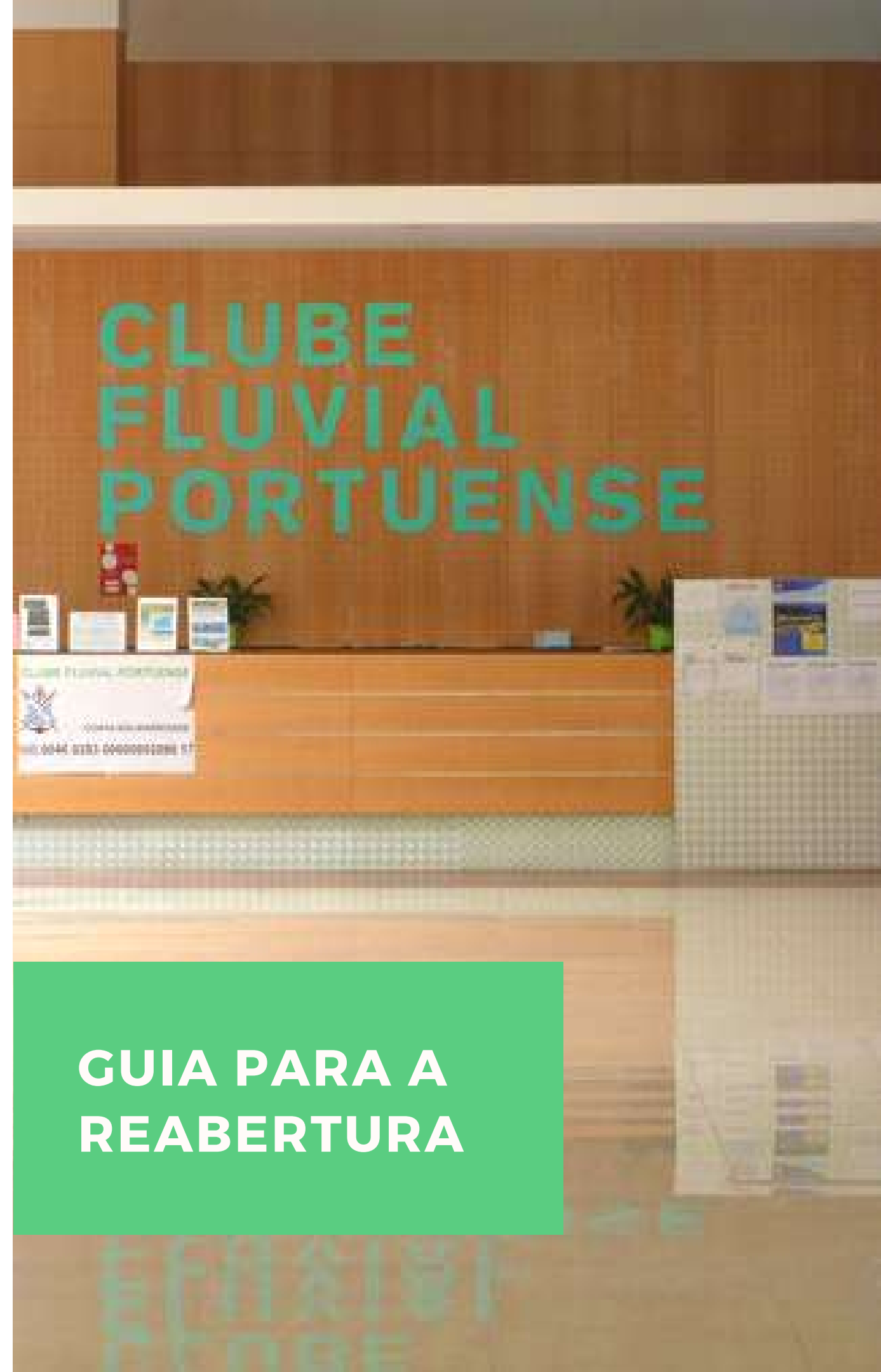
**Obrigado a todos!**

**Bom regresso «a casa»!**



# CONTEÚDOS

- 1) Horário de Funcionamento
- 2) Mensalidades e pagamentos
- 3) Normas de frequência das instalações
- 4) Acesso à piscina - Marcações
- 5) Limites de utilização e ocupação
- 6) Aulas
- 7) Balneários e Vestiários



**GUIA PARA A  
REABERTURA**



# HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

A partir de 05/04 (segunda-feira) a piscina estará aberta aos sócios para utilização livre e/ou aulas nos seguintes horários:

- 2ª a 6ª: das 07H00 às 20H45
- Sábado: das 07H00 às 19H00
- Domingo: das 08H00 às 13H00

---

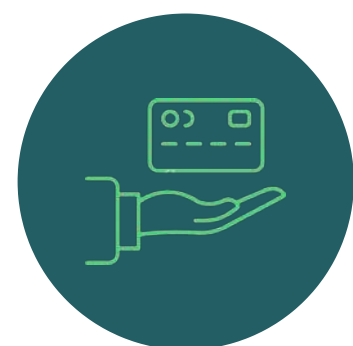
## NOTAS

- Informações sobre treinos para atletas das modalidades de competição são transmitidas aos pais e/ou aos próprios directamente pelos treinadores ou responsáveis pelas secções.

- **Só é possível frequentar a piscina com marcação prévia, em horários fixos.**

- Informações sobre o sistema de marcação e limitações à utilização estão disponíveis adiante neste manual.

Os pagamentos podem ser feitos no balcão da recepção, por transferência bancária (com posterior envio do comprovativo de transferência), mbway ou por sistema de débito directo. Pedimos que nesta fase sejam privilegiados os meios electrónicos em detrimento do numerário.



# MENSALIDADES E PAGAMENTOS





# NORMAS DE FREQUÊNCIA DAS INSTALAÇÕES



## SINTOMAS

Se estiver doente ou com sintomas de Covid-19 (febre, tosse, dificuldades respiratórias, perda de olfacto/paladar) não se desloque à piscina.



## MEDIÇÃO DA TEMPERATURA

Por imposição legal haverá controlo da temperatura à entrada das instalações, para utentes e colaboradores.



## MÁSCARA

O uso de máscara é obrigatório desde a entrada no hall do complexo desportivo até aos vestiários. Deve ser a última coisa a ser retirada e a primeira a ser recolocada. Caso queiram levar a máscara até ao cais da piscina devem trazer um saco plástico para a guardar enquanto nadam.



## HIGIENIZAR AS MÃOS

Higienizar as mãos à entrada e saída dos vestiários bem como à entrada do cais da piscina.



## DISTANCIAMENTO

Manter o distanciamento social recomendado de 2m nas zonas comuns. Durante a prática de exercício manter a distância mínima de segurança.



# ACESSO À PISCINA SISTEMA DE MARCAÇÕES



NOTA: É obrigatória a actualização dos contactos (telefone e, caso exista, email) junto da recepção.

## MARCAÇÃO OBRIGATÓRIA

**A frequência da piscina (em regime livre ou PT) implica a marcação prévia obrigatória.**

- A marcação deve ser feita por **telefone** (22 619 84 60) ou **presencialmente na recepção do Fluvial**. Não são validadas marcações realizadas de outro modo.
- A marcação pode ser feita para a semana inteira. A partir de sexta-feira é possível marcar aulas e utilizações livre de segunda a domingo da semana seguinte (limitada ao nº de vagas disponíveis por horário).
- As desmarcações podem ser feitas até 3H antes do horário previsto de utilização (dentro do horário de funcionamento da recepção), por telefone ou presencialmente.
- Caso a desmarcação seja feita após este horário ou em caso de não comparência num horário previamente marcado serão aplicadas as seguintes medidas: 1ª vez - aviso por email; 2ª vez - 1 semana sem poder frequentar.





# ACESSO À PISCINA SISTEMA DE MARCAÇÕES



## MARCAÇÃO OBRIGATÓRIA

**A frequência da piscina (em regime livre, aulas de grupo ou PT) implica a marcação prévia obrigatória.**


*Apelamos ao bom senso e sentido cívico de todos os sócios para que sejam razoáveis e, em caso de não poderem comparecer, façam a desmarcação atempadamente de modo a permitir a utilização por outro sócio.*

### Horários disponíveis para marcação (regime livre):

- Segunda a sexta:
    - 07H00 - 08H30
    - 08H10 - 09H40
    - 09H20 - 10H50
    - 10H30 - 12H00
    - 12H00 - 13H30
    - 13H10 - 14H40
    - 14H20 - 15H50
    - 15H30 - 17H00
    - 16H40 - 17H55(\*)
  - Sábado:
    - 07H00 - 08H00
    - 08H00 - 09H30
    - 09H10 - 10H40
    - 10H20 - 11H50
    - 11H30 - 13H00
    - 12H40 - 14H10
    - 13H50 - 15H20
    - 15H00 - 16H30
    - 16H10 - 17H40
    - 17H20 - 18H50
  - Domingo (\*\*):
    - 08H00-09H00
    - 09H00 - 10H20
    - 10H00 - 11H20
    - 11H00 - 12H20
    - 12H00 - 12H40
- (\*) este bloco tem apenas 45min de tempo na água
- (\*\*) ao domingo o tempo efectivo na água é de 50 min.

- Em cada bloco horário estão incluídos: 10 min. para troca de roupa à entrada + 60 min. tempo efectivo na água + 20 min. banho/vestir à saída.
- O nadador-salvador alertará, através de sinal sonoro, no final de cada tempo efectivo de utilização na água (60min).





# LIMITES DE UTILIZAÇÃO E OCUPAÇÃO

De forma a garantir a higienização eficiente dos espaços, o distanciamento mínimo recomendado e a permitir que o maior número de sócios possível possa voltar a usufruir das instalações nesta fase de reabertura serão impostos alguns limites à utilização e ocupação:

- O tempo de utilização efectiva na água terá um limite máximo de 60 minutos.
- O tempo no balneário para troca de roupa de 10 minutos à entrada e 20 minutos à saída. **A utilização de chuveiros para banho nos balneários é permitida.**
- O nº de pessoas em utilização livre por horário será reduzido (máximo de 26 pessoas por cada intervalo horário).
- Os sócios e atletas podem frequentar a piscina todos os dias (apenas 1 bloco horário/dia).
- As crianças com idade igual ou inferior a 8 anos já podem ser acompanhadas no balneário (apenas 1 adulto por criança).
- Já é possível realizar novas inscrições para modalidades, sócios e aulas. O prazo de renovações para a próxima época ainda não abriu.
- Apenas é possível utilizar a piscina no horário previamente marcado e durante o período de tempo definido.



# AULAS

abril 2021



# NOVAS TURMAS

## DOMINGO MANHÃ

- 09H10:
  - A2
  - A1+
- 10H10:
  - A1+/A2
  - Bebés (2 turmas/horário)
- 10H40:
  - Bebés (2 turmas/horário)
- 11H15
  - B / C / D
  - A1





# AULAS

abril 2021



## FUNCIONAMENTO E PROCEDIMENTOS:

- Os alunos só podem frequentar as aulas dos níveis / horários / turmas / dias em que estão inscritos.
- O tempo efectivo de todas as aulas de grupo e PT's (dentro de água) é de 45 min. As aulas de Bebés têm duração de 30 min. e as aulas dos Cursos Intensivos têm duração de 40 min.
- As crianças até aos 8 anos podem ser acompanhadas no balneário (apenas 1 adulto por criança).



# BALNEÁRIOS E VESTIÁRIOS

- Os chuveiros da zona do lava-pés no cais da piscina são de utilização obrigatória, por um período mínimo de 10 a 15 segundos.
- O tempo para troca de roupa não pode exceder os **10 minutos à entrada e 20 minutos à saída. Já é possível utilizar os chuveiros para banho à saída.**
- Os cacifos utilizados devem ser os disponíveis para o efeito.
- Os cacifos devem ser utilizados para guardar todos os pertences durante a utilização da piscina. A roupa/calçado e mochilas/sacos não podem ser deixados noutra local que não os cacifos.
- Os utilizadores devem trazer alouquete.
- A equipa de limpeza permanente será composta por um mínimo de duas pessoas de forma a garantir a limpeza e desinfeção entre a entrada e saída dos utilizadores do mesmo bloco horário e entre blocos horários.



# CLUBE FLUVIAL PORTUENSE



**BEM-VINDOS A CASA!**