



UTILIZAÇÃO DA PISCINA NORMAS DE FUNCIONAMENTO

- O acesso ao espaço é orientado pelos técnicos do complexo desportivo;
- Antes do acesso aos chuveiros, da nave da piscina, é obrigatório a higienização das mãos;
- Evite tocar em objetos ou em superfícies. Se o fizer, higienize as mãos logo de seguida;
- É aconselhável o uso de óculo de natação;
- A lotação máxima da piscina é de 5 pessoas, por hora, podendo no entanto ser ajustada, caso os utilizadores sejam do mesmo agregado familiar;
- Na nave da piscina, a deslocação no cais é condicionada;
- Não é permitido correr ou saltar no cais e dos blocos de partida;
- Os banhistas terão acesso exclusivamente à sua pista de natação;
- O acesso ao material didático está condicionado à utilização dos banhistas;
- As entradas são efetuadas à hora (hora de entrada e hora de saída das instalações que inclui balneários). Entre sessões, haverá a ventilação e higienização do espaço por um período de 20/25 minutos.

HORA DE ENTRADA NAS INSTALAÇÕES	HORA DE SAÍDA DAS INSTALAÇÕES
14H40	15H40
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
16H05	17H05 (exceto quartas e sextas-feiras em período escolar)
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
17H30	18H30
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
19H00	20H00
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	

**SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA.
AO PROTEGER-SE ESTÁ A
PROTEGER OS OUTROS.**

COVID-19



PISCINA E BALNEÁRIOS NORMAS DE FUNCIONAMENTO

- Aconselha-se que a marcação seja efetuada com antecedência, por contacto telefónico, para o complexo desportivo municipal, nos dias úteis das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 20h00, no sentido de se poder garantir a vaga no horário pretendido;
- O acesso ao espaço é orientado pelos técnicos do complexo desportivo;
- É obrigatória a higienização das mãos na entrada e saída das instalações;
- Uso obrigatório de máscara na entrada e saída das instalações sendo dispensado o uso durante a realização do exercício físico;
- A lotação máxima dos balneários é de 20 pessoas (10 por balneário);
- O acesso aos cacifos é realizado com entrega da chave ao utilizador, na receção;
- A utilização dos bancos, cabides e cabines de duche encontra-se devidamente sinalizada nos balneários;
- A lotação máxima da piscina é de 5 pessoas, por hora, podendo no entanto ser ajustada caso os utilizadores sejam do mesmo agregado familiar;
- As entradas são efetuadas de acordo com os horários da tabela seguinte, e entre as sessões haverá a ventilação e higienização do espaço por um período de 25/30 minutos;

HORA DE ENTRADA NAS INSTALAÇÕES	HORA DE SAÍDA DAS INSTALAÇÕES
14H40	15H40
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
16H05	17H05 (exceto quartas e sextas-feiras em período escolar)
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
17H30	18H30
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
19H00	20H00
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	

- Antes do acesso aos chuveiros da nave da piscina é obrigatório a higienização das mãos;
- É aconselhável o uso de óculos de natação;
- Na nave da piscina, a deslocação no cais é condicionada;
- Não é permitido correr ou saltar no cais e dos blocos de partida;
- Os banhistas terão acesso exclusivamente à sua pista de natação;
- O acesso ao material didático está condicionado à utilização dos banhistas.

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira: das 14h00 às 20h00

Sábado: das 14h00 às 19h00.

COVID-19



SALA CARDIOFITNESS NORMAS DE FUNCIONAMENTO

- Aconselha-se que a marcação seja efetuada com antecedência, por contacto telefónico, para o complexo desportivo municipal, nos dias úteis das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 20h00, no sentido de se poder garantir a vaga no horário pretendido;
- O acesso ao espaço é orientada pelos técnicos do complexo desportivo;
- É obrigatória a higienização das mãos na entrada e saída das instalações;
- Uso obrigatório de máscara na entrada e saída das instalações, sendo dispensado o seu uso durante a realização do exercício físico;
- A utilização dos balneários é permitida de acordo com a lotação definida;
- É obrigatório trocar o calçado da rua por outro destinado apenas à sala cardiofitness;
- É permitida a permanência na sala cardiofitness de apenas 4 pessoas em simultâneo, sendo que o tempo limite para o exercício físico não poderá exceder 1(uma) hora;
- As entradas são efetuadas de acordo com os horários da tabela seguinte, e entre as sessões haverá a ventilação e higienização do espaço por um período de 25/30 minutos;

HORA DE ENTRADA NAS INSTALAÇÕES	HORA DE SAÍDA DAS INSTALAÇÕES
14H40	15H40
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
16H05	17H05
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
17H30	18H30
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	
19H00	20H00
DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO	

- É obrigatório o uso de toalha pessoal durante o exercício físico;
- Serão disponibilizados toalhetes desinfetantes para que os utentes possam higienizar as zonas de contacto dos equipamentos entre cada utilização;
- Não é permitido o contacto físico entre funcionários e participantes (exceto em situações de emergência);
- Durante o exercício físico deve manter o distanciamento mínimo de 3 metros.

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira: das 14h00 às 20h00

Sábado: das 14h00 às 19h00.



Assinatura

CAMPO DE TÊNIS

NORMAS DE FUNCIONAMENTO

- Aconselha-se que a marcação seja efetuada com antecedência, por contacto telefónico, para o complexo desportivo municipal, nos dias úteis das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 20h00, no sentido de se poder garantir a vaga no horário pretendido;
- A utilização do campo de ténis está isenta do pagamento de taxa;
- O acesso ao espaço é orientado pelos técnicos do complexo desportivo;
- É disponibilizado desinfetante de mãos;
- É permitida a permanência no campo de ténis de 4 pessoas no máximo, procurando sempre manter uma distância de segurança (2 metros);
- Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes não se devem fazer acompanhar por familiares ou outros;
- O manuseamento das bolas é recomendável ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão. Para o serviço, os jogadores devem ter as suas próprias bolas e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos (recomendável diferentes para cada servidor);
- A porta estará aberta, antes, durante e depois da utilização, de modo a evitar o seu manuseamento por pessoas diferentes;
- Não é permitida a utilização dos balneários, à exceção das casas de banho. No acesso às casas de banho é obrigatório o uso de máscara.

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira: das 14h00 às 20h00

Exceto segundas-feiras das 18h00 às 20h00

Sábado: das 14h00 às 19h00.

COVID-19



Satur

POLIDESPORTIVO

NORMAS DE FUNCIONAMENTO

- Aconselha-se que a marcação seja efetuada com antecedência, por contacto telefónico, para o complexo desportivo municipal, nos dias úteis das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 20h00, no sentido de se poder garantir a vaga no horário pretendido;
- A utilização do polidesportivo é gratuita;
- O polidesportivo pode ser reservado com carácter regular ou pontual. Sempre que o polidesportivo não estiver reservado nestas condições, pode ser utilizado livremente;
- Os praticantes deverão assegurar a higienização das mãos na entrada e saída das instalações, assim como do material utilizado;
- Os praticantes que permaneçam no polidesportivo devem procurar sempre manter uma distância de segurança;
- A utilização livre do polidesportivo para a realização de qualquer tipo de atividade física deve cumprir as normas e orientações da DGS;
- Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes não se devem fazer acompanhar por familiares ou outros para assistir às atividades;
- A utilização dos balneários do Complexo Desportivo é permitida, mediante pagamento da taxa em vigor e de acordo com a lotação definida.

COVID-19