

No âmbito do plano de prevenção do Sporting Clube de Aveiro, e seguindo as diretrizes dos organismos responsáveis (Resoluções do conselho de ministros, DGS, FPN), é com grande satisfação que nos adaptámo-nos à nova realidade para recebermos todos os nossos alunos e utentes com higiene e segurança. Implementámos um conjunto de medidas para reduzir o risco de contágio e a propagação da Covid-19.

As medidas que se seguem, e que pedimos que sejam respeitadas e cumpridas, farão com que todos utilizadores e colaboradores se sintam mais seguros e confortáveis neste regresso.

Bom regresso e ótimas braçadas

A DIRECÇÃO

CORPO TÉCNICO

FUNCIONÁRIOS

Índice

1. Normas gerais de frequência das instalações
2. Tipologia de aulas
3. Horário de aulas
4. Funcionamento e Procedimentos das aulas
5. Normas dos Vestiários
6. Indicações para Alunos e Utentes
7. Indicações para Professores

1. Normas gerais de frequência das instalações

SINTOMAS

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

MÁSCARA

O uso de máscara é obrigatório desde a entrada no hall do complexo desportivo até ao cais da piscina. Devem trazer um pequeno saco plástico, devidamente identificado, onde podem guardar a mesma 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.

2. Tipologia de aulas

2.1. Com professor

Aulas de natação para bebés, crianças, adultos, hidroginástica, hidrorider, hidroterapia e equipas de competição de Natação Pura, Natação Adaptada e Masters.

2.2. Aulas Livres (AL)

Para a frequência da Aulas Livres, é **obrigatória marcação prévia**, em horário fixo (consultar tabela na próxima página).

A marcação deve ser feita por **telefone** (234480191 / 925970110) ou **presencialmente na receção da piscina**. Não são validadas marcações realizadas de outro modo.

A marcação pode ser feita, a partir de 48 horas antes do horário pretendido de utilização, até à hora de entrada (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 receção), 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.

3. Horário de aulas

Em cada bloco horário estão incluídos: 10 minutos para troca de roupa à entrada, 30 minutos de tempo efetivo na água, 10 minutos para troca de roupa à saída, totalizando um tempo máximo de 50 minutos.

Nas páginas seguintes, apresentamos o horário de aulas semanal:

NORMAS DE UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS DO SCAVEIRO

Horário de Aulas Semanal

	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		sábado	
Hora	Turma	Professor	Turma	Professor	Turma	Professor	Turma	Professor	Turma	Professor	Turma	Professor
6:00 8:00	ABS	André Brito					ABS	André Brito			INF	Raquel Albano
											ABS	André Brito
											MAST	
9:00 9:30	Hidro	Sérgio Lopes	OW	André Brito	Hidro	Sérgio Lopes	OW	André Brito	Hidro	Sérgio Lopes	1D	Sérgio Lopes
	AL		AL		AL		AL		AL		2D	Adelaide Matos
											3D	Tiago Portas
											AL	
9:45 10:15											0F	Adelaide Matos
											2G	Tiago Portas
											4G	Sérgio Lopes
											AL	
10:30 11:00											1G	Ana Machado
											3L	Raquel Albano
											4F	Adelaide Matos
11:15 11:45	4X	Adelaide Matos					4X	Adelaide Matos			1BB	Tiago Portas
	AL						AL				4Y	Adelaide Matos
											HIDRO	Raquel Albano
											H.TERAP	
12:00 12:30			GNR	Raquel Albano			GNR	Raquel Albano			0I	Adelaide Matos
			AL				AL				0K	Tiago Portas
											AL	
12:45 13:15	Hidro	Raquel Albano	AL		Hidro	Raquel Albano	AL		Hidro	Raquel Albano		
	AL				AL				AL			

NORMAS DE UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS DO SCAVEIRO

15:00 15:30				ABS	André Brito						
15:45 16:15				ABS	André Brito						
16:30 17:00	ADPAT		ADPAT		ABS ADPAT	André Brito	ADPAT		ADPAT		
17:15 17:45	ADPAT		ADPAT		ADPAT		ADPAT		ADPAT		OT José Pinto
									2K	André Brito	
18:00 18:30	1E Raquel Albano 2H Ana Machado 3C André Brito 4E Jorge Justino 5E Inês Ferreira	0H Ana Machado 2E Sérgio Lopes 3G Luís Cardoso 4/5B Raquel Albano CAT J. L. Côte-Real	1E Raquel Albano 2H Ana Machado 3C André Brito 4E Jorge Justino 5E Inês Ferreira	0H Ana Machado 2E Sérgio Lopes 3G Luís Cardoso 4/5B Raquel Albano CAT J. L. Côte-Real	0C Raquel Albano 3K Ana Machado 4K André Brito CAT J. L. Côte-Real AL		1T José Pinto				
18:45 19:15	0B Ana Machado 2C André Brito 3/4H Jorge Justino 5D Inês Ferreira PRÉ J. L. Côte-Real	1C J. L. Côte-Real 2B Ana Machado 3A André Brito 4J Sérgio Lopes PRÉ Luís Cardoso	0B Ana Machado 2C André Brito 3/4H Jorge Justino 5D Inês Ferreira PRÉ J. L. Côte-Real	1C J. L. Côte-Real 2B Ana Machado 3A André Brito 4J Sérgio Lopes PRÉ Luís Cardoso	1F Ana Machado 5K André Brito PRÉ J. L. Côte-Real PRÉ Luís Cardoso AL						
19:30 20:00	5X Jorge Crespo INF Raquel Albano ABS André Brito	PRÉ Luís Cardoso INF Raquel Albano ABS André Brito	5X Jorge Crespo INF Raquel Albano ABS André Brito	PRÉ Luís Cardoso INF Raquel Albano ABS André Brito	INF Raquel Albano ABS André Brito PRÉ Luís Cardoso AL						
20:15 20:45	0Y Ana Machado INF Raquel Albano ABS André Brito	4W Sérgio Lopes INF Raquel Albano ABS André Brito	0Y Ana Machado INF Raquel Albano ABS André Brito H.TERAP	4W Sérgio Lopes INF Raquel Albano ABS André Brito	INF Raquel Albano ABS André Brito AL						
21:00 21:30		Hidro Sérgio Lopes 5Y Jorge Crespo AL		Hidro Sérgio Lopes 5Y Jorge Crespo AL							

4. Funcionamento e Procedimentos das aulas

Para as aulas é obrigatória a passagem do Cartão de Aluno, no torniquete de entrada e saída.

O tempo efetivo de todas as aulas é de 30 minutos.

Nesta fase apenas podem frequentar a piscina adultos e crianças autónomas no que diga respeito à higiene pessoal. **Não são permitidos acompanhantes no percurso da receção até ao cais da piscina.** Excetuam-se aulas para bebés ou aulas em que é permitido um acompanhante.

5. Normas dos Vestiários

Os balneários estão **encerrados**, sendo **interdita** a utilização dos chuveiros aí existentes. Os chuveiros da zona do lava-pés no cais da piscina são de utilização obrigatória, por um período mínimo de 10 a 15 segundos.

Apenas é possível utilizar a zona dos **vestiários** para troca de roupa, no início e final da utilização, e os cacifos. O **período de utilização dos vestiários**, à entrada e à saída, **não pode exceder os 10 minutos.**

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 noutro local que não os cacifos.

A equipa de limpeza permanente será composta por um mínimo de uma a 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.

6. Indicações para Alunos e Utentes

- ✓ Medir a temperatura corporal antes de sair de casa/chegar à piscina.
Se não for inferior a 37,5º não comparecer no treino.
- ✓ Vir equipado de casa sempre que possível.
- ✓ Utilizar apenas o vestiário/cacifos.
- ✓ Não utilizar os chuveiros do vestiário.
- ✓ Utilizar máscara nas zonas de utilização obrigatória.
- ✓ Higienizar as mãos à entrada e saída dos vestiários, bem como à entrada do cais da piscina.
- ✓ Não deixar o material pessoal de treino na piscina.
- ✓ Desinfetar o material de treino antes e após o treino.
- ✓ É proibida a partilha de material de treino ou outros objetos de uso pessoal (ex.: garrafas de água).
- ✓ Obrigatoriedade de cumprimento dos horários definidos.
- ✓ Utilização célere das zonas comuns de forma a evitar aglomerados.
- ✓ Obrigatoriedade de manter o distanciamento social recomendado.

7. Indicações para Professores

- ✓ Medir a temperatura corporal antes de sair de casa/chegar à piscina.
- ✓ Se não for inferior a 37,5º não comparecer no treino.
- ✓ Vir equipado de casa sempre que possível.
- ✓ Utilizar apenas o vestiário/cacifos.
- ✓ Não utilizar os chuveiros do vestiário.
- ✓ Utilizar máscara nas zonas de utilização obrigatória.
- ✓ Higienizar as mãos à entrada e saída dos vestiários, bem como à entrada do cais da piscina.
- ✓ Promover a rotatividade dos grupos e impedir o cruzamento dos elementos dos grupos de treino.
- ✓ Obrigar a levar o material de treino sempre para casa.
- ✓ Proibir a partilha de material de treino ou objetos de uso pessoal.

- ✓ Sempre que possível enviar previamente o treino por via digital de forma a evitar aglomerados entre tarefas.
- ✓ Privilegiar a comunicação digital com atletas e os seus encarregados de educação.
- ✓ Impedir de entrar nas instalações e/ou de treinar, durante 14 dias, qualquer nadador/treinador que tenha um membro do agregado familiar que apresente sintomas suspeitos da doença.
- ✓ Registrar e monitorizar eficazmente as presenças em cada treino/horário.
- ✓ Apelar à consciência dos atletas que ao entrar na piscina têm de adotar os comportamentos recomendados para proteção pessoal e de terceiros.
- ✓ Promover o cumprimento de todas as normas e medidas em vigor.