



## NORMAS DE UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS DO SCAVEIRO

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
7:30 9:00											<b>N. Pura - Competição</b>	
											<b>N. Pura - Masters</b>	
9:00 9:30	<b>Hidro</b>	Sérgio Lopes	<b>OW</b>	André Brito	<b>Hidro</b>	Sérgio Lopes	<b>OW</b>	André Brito	<b>Hidro</b>	Sérgio Lopes	<b>1D</b>	Sérgio Lopes
	<b>AULAS LIVRES</b>		<b>AULAS LIVRES</b>		<b>AULAS LIVRES</b>		<b>AULAS LIVRES</b>		<b>AULAS LIVRES</b>		<b>2D</b>	Adelaide Matos
											<b>3D</b>	Tiago Portas
											<b>AULAS LIVRES</b>	
9:45 10:15											<b>0F</b>	Adelaide Matos
											<b>2G</b>	Tiago Portas
											<b>4G</b>	Sérgio Lopes
											<b>AULAS LIVRES</b>	
10:30 11:00											<b>1G</b>	Ana Machado
											<b>3L</b>	Raquel Albano
											<b>4F</b>	Adelaide Matos
											<b>AULAS LIVRES</b>	
11:15 11:45	<b>4X</b>	Adelaide Matos	<b>J. F. Gloria - Vera Cruz</b>				<b>4X</b>	Adelaide Matos	<b>J. F. Gloria - Vera Cruz</b>		<b>1BB</b>	Tiago Portas
	<b>AULAS LIVRES</b>		<b>AULAS LIVRES</b>				<b>AULAS LIVRES</b>		<b>AULAS LIVRES</b>		<b>4Y</b>	Adelaide Matos
											<b>HIDRO</b>	Raquel Albano
											<b>HIDRO TERAPIA</b>	
											<b>AULAS LIVRES</b>	
12:00 12:30			<b>GNR</b>	Raquel Albano			<b>GNR</b>	Raquel Albano			<b>0I</b>	Adelaide Matos
			<b>AULAS LIVRES</b>				<b>AULAS LIVRES</b>				<b>0K</b>	Tiago Portas
											<b>AULAS LIVRES</b>	
12:45 13:15	<b>Hidro</b>	Raquel Albano	<b>AULAS LIVRES</b>		<b>Hidro</b>	Raquel Albano	<b>AULAS LIVRES</b>		<b>Hidro</b>	Raquel Albano	<b>AULAS LIVRES</b>	
	<b>AULAS LIVRES</b>				<b>AULAS LIVRES</b>				<b>AULAS LIVRES</b>			



## NORMAS DE UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS DO SCAVEIRO

15:00 15:30			<b>N. Pura - Competição</b>																																																											
15:45 16:15			<b>N. Pura - Competição</b>		<b>AULAS LIVRES</b>																																																									
16:30 17:00	<b>N. Adaptada - Competição</b>		<b>N. Pura - Competição</b> <b>N. Adaptada - Competição</b>		<b>N. Adaptada - Competição</b>	<b>AULAS LIVRES</b>																																																								
17:15 17:45	<b>N. Adaptada - Competição</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>QM</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>QM</b>	André Brito	<b>AULAS LIVRES</b>		<b>N. Adaptada - Competição</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>QM</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>QM</b>	André Brito	<b>AULAS LIVRES</b>		<b>N. Adaptada - Competição</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>OT</b></td><td>José Pinto</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>OT</b>	José Pinto	<b>AULAS LIVRES</b>																																													
<b>QM</b>	André Brito																																																													
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
<b>QM</b>	André Brito																																																													
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
<b>OT</b>	José Pinto																																																													
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
18:00 18:30	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>1E</b></td><td>Raquel Albano</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>2H</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3C</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4E</b></td><td>Jorge Justino</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5E</b></td><td>Inês Ferreira</td></tr> </table>	<b>1E</b>	Raquel Albano	<b>2H</b>	Ana Machado	<b>3C</b>	André Brito	<b>4E</b>	Jorge Justino	<b>5E</b>	Inês Ferreira	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>0H</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>2E</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3G</b></td><td>Luís Cardoso</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4/5B</b></td><td>Raquel Albano</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>CAT</b></td><td>J. L. Côrte-Real</td></tr> </table>	<b>0H</b>	Ana Machado	<b>2E</b>	André Brito	<b>3G</b>	Luís Cardoso	<b>4/5B</b>	Raquel Albano	<b>CAT</b>	J. L. Côrte-Real	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>1E</b></td><td>Raquel Albano</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>2H</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3C</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4E</b></td><td>Jorge Justino</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5E</b></td><td>Inês Ferreira</td></tr> </table>	<b>1E</b>	Raquel Albano	<b>2H</b>	Ana Machado	<b>3C</b>	André Brito	<b>4E</b>	Jorge Justino	<b>5E</b>	Inês Ferreira	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>0H</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>2E</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3G</b></td><td>Luís Cardoso</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4/5B</b></td><td>Raquel Albano</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>CAT</b></td><td>J. L. Côrte-Real</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>0H</b>	Ana Machado	<b>2E</b>	André Brito	<b>3G</b>	Luís Cardoso	<b>4/5B</b>	Raquel Albano	<b>CAT</b>	J. L. Côrte-Real	<b>AULAS LIVRES</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>0C</b></td><td>Raquel Albano</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3K</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4K</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>CAT</b></td><td>J. L. Côrte-Real</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>0C</b>	Raquel Albano	<b>3K</b>	Ana Machado	<b>4K</b>	André Brito	<b>CAT</b>	J. L. Côrte-Real	<b>AULAS LIVRES</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>1T</b></td><td>José Pinto</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>1T</b>	José Pinto	<b>AULAS LIVRES</b>	
<b>1E</b>	Raquel Albano																																																													
<b>2H</b>	Ana Machado																																																													
<b>3C</b>	André Brito																																																													
<b>4E</b>	Jorge Justino																																																													
<b>5E</b>	Inês Ferreira																																																													
<b>0H</b>	Ana Machado																																																													
<b>2E</b>	André Brito																																																													
<b>3G</b>	Luís Cardoso																																																													
<b>4/5B</b>	Raquel Albano																																																													
<b>CAT</b>	J. L. Côrte-Real																																																													
<b>1E</b>	Raquel Albano																																																													
<b>2H</b>	Ana Machado																																																													
<b>3C</b>	André Brito																																																													
<b>4E</b>	Jorge Justino																																																													
<b>5E</b>	Inês Ferreira																																																													
<b>0H</b>	Ana Machado																																																													
<b>2E</b>	André Brito																																																													
<b>3G</b>	Luís Cardoso																																																													
<b>4/5B</b>	Raquel Albano																																																													
<b>CAT</b>	J. L. Côrte-Real																																																													
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
<b>0C</b>	Raquel Albano																																																													
<b>3K</b>	Ana Machado																																																													
<b>4K</b>	André Brito																																																													
<b>CAT</b>	J. L. Côrte-Real																																																													
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
<b>1T</b>	José Pinto																																																													
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
18:45 19:15	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>0B</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>2C</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3/4H</b></td><td>Jorge Justino</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5D</b></td><td>Inês Ferreira</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Pré Comp B</b></td></tr> </table>	<b>0B</b>	Ana Machado	<b>2C</b>	André Brito	<b>3/4H</b>	Jorge Justino	<b>5D</b>	Inês Ferreira	<b>N. Pura - Pré Comp B</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>1C</b></td><td>J. L. Côrte-Real</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>2B</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3A</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4J</b></td><td>Raquel Albano</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Pré Comp A</b></td></tr> </table>	<b>1C</b>	J. L. Côrte-Real	<b>2B</b>	Ana Machado	<b>3A</b>	André Brito	<b>4J</b>	Raquel Albano	<b>N. Pura - Pré Comp A</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>0B</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>2C</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3/4H</b></td><td>Jorge Justino</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5D</b></td><td>Inês Ferreira</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Pré Comp B</b></td></tr> </table>	<b>0B</b>	Ana Machado	<b>2C</b>	André Brito	<b>3/4H</b>	Jorge Justino	<b>5D</b>	Inês Ferreira	<b>N. Pura - Pré Comp B</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>1C</b></td><td>J. L. Côrte-Real</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>2B</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>3A</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4J</b></td><td>Raquel Albano</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Pré Comp A</b></td></tr> </table>	<b>1C</b>	J. L. Côrte-Real	<b>2B</b>	Ana Machado	<b>3A</b>	André Brito	<b>4J</b>	Raquel Albano	<b>N. Pura - Pré Comp A</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>1F</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5K</b></td><td>André Brito</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Pré Comp B</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Pré Comp A</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>1F</b>	Ana Machado	<b>5K</b>	André Brito	<b>N. Pura - Pré Comp B</b>		<b>N. Pura - Pré Comp A</b>		<b>AULAS LIVRES</b>								
<b>0B</b>	Ana Machado																																																													
<b>2C</b>	André Brito																																																													
<b>3/4H</b>	Jorge Justino																																																													
<b>5D</b>	Inês Ferreira																																																													
<b>N. Pura - Pré Comp B</b>																																																														
<b>1C</b>	J. L. Côrte-Real																																																													
<b>2B</b>	Ana Machado																																																													
<b>3A</b>	André Brito																																																													
<b>4J</b>	Raquel Albano																																																													
<b>N. Pura - Pré Comp A</b>																																																														
<b>0B</b>	Ana Machado																																																													
<b>2C</b>	André Brito																																																													
<b>3/4H</b>	Jorge Justino																																																													
<b>5D</b>	Inês Ferreira																																																													
<b>N. Pura - Pré Comp B</b>																																																														
<b>1C</b>	J. L. Côrte-Real																																																													
<b>2B</b>	Ana Machado																																																													
<b>3A</b>	André Brito																																																													
<b>4J</b>	Raquel Albano																																																													
<b>N. Pura - Pré Comp A</b>																																																														
<b>1F</b>	Ana Machado																																																													
<b>5K</b>	André Brito																																																													
<b>N. Pura - Pré Comp B</b>																																																														
<b>N. Pura - Pré Comp A</b>																																																														
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
19:30 20:00	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5X</b></td><td>Jorge Crespo</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> </table>	<b>5X</b>	Jorge Crespo	<b>N. Pura - Competição</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Pré Comp A</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>CLUBE PT</b></td></tr> </table>	<b>N. Pura - Pré Comp A</b>		<b>N. Pura - Competição</b>		<b>CLUBE PT</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5X</b></td><td>Jorge Crespo</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>CLUBE PT</b></td></tr> </table>	<b>5X</b>	Jorge Crespo	<b>N. Pura - Competição</b>		<b>CLUBE PT</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Pré Comp A</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>CLUBE PT</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>N. Pura - Pré Comp A</b>		<b>N. Pura - Competição</b>		<b>CLUBE PT</b>		<b>AULAS LIVRES</b>																																			
<b>5X</b>	Jorge Crespo																																																													
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>N. Pura - Pré Comp A</b>																																																														
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>CLUBE PT</b>																																																														
<b>5X</b>	Jorge Crespo																																																													
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>CLUBE PT</b>																																																														
<b>N. Pura - Pré Comp A</b>																																																														
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>CLUBE PT</b>																																																														
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
20:15 20:45	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>0Y</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> </table>	<b>0Y</b>	Ana Machado	<b>N. Pura - Competição</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4W</b></td><td>Sérgio Lopes</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> </table>	<b>4W</b>	Sérgio Lopes	<b>N. Pura - Competição</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>0Y</b></td><td>Ana Machado</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>HIDRO TERAPIA</b></td></tr> </table>	<b>0Y</b>	Ana Machado	<b>N. Pura - Competição</b>		<b>HIDRO TERAPIA</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>4W</b></td><td>Sérgio Lopes</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> </table>	<b>4W</b>	Sérgio Lopes	<b>N. Pura - Competição</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>N. Pura - Competição</b></td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>N. Pura - Competição</b>		<b>AULAS LIVRES</b>																																				
<b>0Y</b>	Ana Machado																																																													
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>4W</b>	Sérgio Lopes																																																													
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>0Y</b>	Ana Machado																																																													
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>HIDRO TERAPIA</b>																																																														
<b>4W</b>	Sérgio Lopes																																																													
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>N. Pura - Competição</b>																																																														
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
21:00 21:30		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>Hidro</b></td><td>Sérgio Lopes</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5Y</b></td><td>Jorge Crespo</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>Hidro</b>	Sérgio Lopes	<b>5Y</b>	Jorge Crespo	<b>AULAS LIVRES</b>			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>Hidro</b></td><td>Sérgio Lopes</td></tr> <tr><td style="width: 10%; text-align: center;"><b>5Y</b></td><td>Jorge Crespo</td></tr> <tr><td colspan="2" style="text-align: center;"><b>AULAS LIVRES</b></td></tr> </table>	<b>Hidro</b>	Sérgio Lopes	<b>5Y</b>	Jorge Crespo	<b>AULAS LIVRES</b>																																															
<b>Hidro</b>	Sérgio Lopes																																																													
<b>5Y</b>	Jorge Crespo																																																													
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														
<b>Hidro</b>	Sérgio Lopes																																																													
<b>5Y</b>	Jorge Crespo																																																													
<b>AULAS LIVRES</b>																																																														

#### **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 noutra 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.





## NORMAS DE UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS DO SCAVEIRO

- √ 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.