

PISCINAS MUNICIPAIS

PROGRAMA DE RETOMA ATIVIDADE FÍSICA

EXERCITAR



1 SETEMBRO

AULAS POR MARCAÇÃO

VALE DE CAMBRA



Vale de Cambra
Câmara Municipal

Quem pode frequentar a PISCINA?

Crianças/jovens e Adultos que cumulativamente:

- **não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19** (tosse, febre (>38,0°C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato);
- **sejam autónomas nos vestiários e no plano de água** (que não dependam de outros para vestir e despir; que não necessitem de orientação técnica que obrigue o professor a um contacto direto com o utilizador, não cumprindo o distanciamento físico exigido pela DGS);
- **tenham até 64 anos** e não apresentem doenças crónicas de risco, que possam colocar em causa a sua saúde individual e coletiva;
ou
tenham idade compreendida entre os 65 e os 70 anos, desde que assegurem e declarem sob compromisso de honra, que não possuem qualquer doença crónica de risco, que possam colocar em causa a saúde deste e dos restantes utilizadores, tais com:
 - doença cardíaca, doença pulmonar, doença oncológica, hipertensão arterial e diabetes;
 - Sistema imunitário comprometido como doentes em tratamentos de quimioterapia, em tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infetados com o vírus da imunodeficiência humana ou transplantados;



AULAS POR MARCAÇÃO



desporto@cm-valedecambra.pt



+351 256 420 516

preço

3,50€/aula

TEMPO AULA

40M/aula



ACESSO CONDICIONADO

PROIBIDA A UTILIZAÇÃO DE CHUVEIROS

PROIBIDO O ACESSO AO VARANDIM/BANCADAS

PROIBIDA A UTILIZAÇÃO DE SECADORES DE MÃOS E CABELO

ACESSO LIMITADO DE UTILIZADORES DE ACORDO COM AS ORIENTAÇÕES DA DGS

PROIBIDA A PARTILHA DE MATERIAL ENTRE UTILIZADORES

OBRIGATÓRIO O USO DE MÁSCARA E CHINELOS ATÉ À ENTRADA NA PISCINA

HORÁRIOS E AULAS

HIDRO GINÁSTICA

2.ª e 5.ª feira
08:05 | 09:30 | 10:55 | 16:25 |
17:50 | 19:15

3.ª e 6.ª feira
08:05 | 09:30 | 10:55* | 16:25

Sábado
10:25 | 16:25

* Apenas às 3.ª feiras

HIDRO HIIT 30'

2.ª e 5.ª feira
20:30

HIDRO MIX

3.ª e 6.ª feira
19:15

HIDRO TERAPIA

4.ª feira
08:05 | 09:30 | 10:55

AQUA PILATES

4.ª feira
19:30

GINÁSTICA AQUÁTICA

2.ª/3.ª/5.ª e 6.ª feira
15:00

UTILIZAÇÃO LIVRE

CONSULTE HORÁRIOS
NA RECEÇÃO



Vale de Cambra
Câmara Municipal

REGRAS

- 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/varandim;
- c) Não é permitido utilizar chuveiros;
- d) É obrigatório o uso de máscara no interior, exceto quando realizam a sua atividade desportiva no plano de água;
- e) Apenas é permitida a utilização de cabides e cacifos assinalados como utilizáveis;
- f) É obrigatório a utilização de chinelos para a circulação nos corredores e pés descalços e no cais das piscinas;
- g) Proceder à desinfeção das mãos aquando da entrada e saída do cais das piscinas;
- h) O uso de óculos de natação é recomendado dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- i) Antes da entrada na água da Piscina, os objetos pessoais devem, obrigatoriamente, ser colocados em local próprio, disponibilizado para o efeito;
- j) É obrigatório passar o corpo pelo duche do cais das piscinas, antes e depois da(o) aula/regime livre;
- k) Os utilizadores deverão respeitar o distanciamento mínimo de 2 metros nas zonas comuns de circulação e de 3 metros ao longo de toda a prática desportiva;
- l) Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores (exceto em situações de emergência);
- m) O professor terá que usar a máscara durante a aula;
- n) É estritamente proibida a partilha de material didático não higienizado entre utilizadores;
- o) O material didático higienizado e disponível para utilização estará colocado num carrinho específico para o efeito;
- p) O material didático deverá ser de utilização exclusivamente individual e no final deverá ser colocado no carrinho de material usado para ser alvo de desinfeção;

PISCINAS MUNICIPAIS
DESINFETADO
SEGURO



REABERTURA

2020-2021
1 SETEMBRO

PISCINAS MUNICIPAIS
DESINFETADO
SEGURO



VALE DE CAMBRA



Vale de Cambra
Câmara Municipal