



MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO – COVID 19  
Piscinas Municipais de Cantanhede

REGRAS DE FUNCIONAMENTO 2021-2022  
RICARDO ANTUNES



## Conteúdo

<b>ANÁLISE DE RISCO</b> .....	3
<b>A. PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES</b> .....	3
<b>B. DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO</b> .....	4
1. Comportamento fora das instalações.....	4
2. Deslocações para e das instalações .....	4
3. Circulação nas instalações.....	4
4. Processo Administrativo.....	4
5. Controlo de Acessos .....	4
<b>C. BALNEÁRIOS</b> .....	5
<b>D. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS</b> .....	5
<b>E. BEBEDOUROS</b> .....	5
<b>F. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO</b> .....	5
<b>G. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)</b> .....	6
1. Colaboradores.....	6
2. Utilizadores .....	6
<b>H. PLANO DE CONTINGÊNCIA SE EXISTIREM SINTOMAS DURANTE A UTILIZAÇÃO</b> .....	6
Detecção de caso suspeito.....	6
A pessoa com sinais de doença .....	7
<b>I. INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS</b> .....	8
<b>4ª FASE</b> .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Início da 4ª FASE .....	9
Serviços Disponíveis .....	9
Horários de Funcionamento das Instalações.....	9
Utilizadores .....	9
1. Escola Municipal de Natação .....	9
Duração e Lotação da Utilização .....	9
Horários de Funcionamento das Aulas .....	10
Regras de Utilização .....	10
Circulação nas Instalações.....	10
2. Ginásio .....	10
Duração, Lotação e Marcação da Utilização.....	10

<b>Horários de Treino no Ginásio.....</b>	<b>11</b>
<b>Regras de Utilização .....</b>	<b>11</b>
<b>Circulação nas Instalações.....</b>	<b>12</b>
<b>3. Regime Livre .....</b>	<b>12</b>
<b>Duração, Lotação e Marcação da Utilização.....</b>	<b>12</b>
<b>Horários de Funcionamento e Marcação da Utilização Livre.....</b>	<b>12</b>
<b>Regras de Utilização .....</b>	<b>12</b>
<b>Circulação nas Instalações.....</b>	<b>13</b>
<b>4. Aluguer de Espaços Desportivos .....</b>	<b>13</b>
<b>Duração e Lotação da Utilização .....</b>	<b>13</b>
<b>Horários de Funcionamento das Aulas .....</b>	<b>13</b>
<b>Regras de Utilização .....</b>	<b>13</b>
<b>Circulação nas Instalações.....</b>	<b>14</b>
<b>J. CIRCULAÇÃO NAS PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE .....</b>	<b>14</b>
<b>K. FASES SEGUINTE DE RETOMA .....</b>	<b>15</b>

---

## MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO – COVID 19 PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE

---

### ANÁLISE DE RISCO

---

A entrada de um determinado número de utentes nos espaços destinados a prática de atividade física deverá ser planeada, organizada e executada pelos responsáveis dos equipamentos, com aviso prévio aos utentes para que se evite aglomeração, tendo sempre em conta o distanciamento social adequado, na entrada, saída e utilização da instalação desportiva.

Cabe realçar que a prática regular de exercício físico está associada à melhoria das funções imunológicas, otimizando as defesas do organismo diante agentes infecciosos, o que se torna numa importante ferramenta no tratamento e prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras, pois pessoas com estas patologias estão mais suscetíveis às complicações e agravamento pela COVID – 19.

Os espaços onde decorre a prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Desta forma, sabedores da responsabilidade do Município de Cantanhede na promoção da saúde e do bem-estar dos seus munícipes, passamos a apresentar as seguintes normas e condutas que possibilitam a flexibilização e a reabertura gradual dos estabelecimentos municipais de atividade física, nomeadamente, as Piscinas Municipais de Cantanhede.

---

### A. PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES

---

#### Utilizadores Individuais

Ficam autorizados a utilizar as instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede (Município de Cantanhede), os utilizadores, que 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).

#### Funcionários

Ficam autorizados a utilizar as instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede (Município de Cantanhede), os funcionários, que 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).

#### Utilizadores Coletivos (reserva de espaços)

Ficam autorizados a utilizar as instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede (Município de Cantanhede), os praticantes desportivos e alunos, bem como os treinadores e professores, que 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). As listas de utilizadores deverão ser enviadas para as Piscinas Municipais de Cantanhede, separados de acordo com os grupos de atividade desportiva através do email [piscinasmunicipais@cm-cantanhede.pt](mailto:piscinasmunicipais@cm-cantanhede.pt), pelo responsável do grupo de praticantes. O responsável do grupo deverá manter o registo de acessos, com nome e telefone, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

---

## B. DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO

---

### 1. Comportamento fora das instalações

O comportamento fora das atividades de prática desportiva deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

### 2. Deslocações para e das instalações

As deslocações para e das instalações de atividades de prática desportiva devem ser efetuadas, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde. Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações desportivas e procurar assistência médica.

### 3. Circulação nas instalações

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara, no mínimo comunitária. A utilização da máscara referida não é obrigatória no momento de atividade de prática desportiva.

### 4. Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica ou via telefónica (231419780). Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os serviços administrativos realizarão o atendimento a 1 pessoa de cada vez, enquanto as restantes terão que aguardar para além da marca definida no chão (2m de distância). Os postos de atendimento administrativo terão uma proteção em acrílico. Preferencialmente os pagamentos serão efetuados, sempre que possível, através de terminal de TPA.

### 5. Controlo de Acessos

- O controlo de acessos ao 1º Piso (Ginásio) será realizado através da verificação da reserva prévia efetuada na receção. Apenas poderão subir a escada de acesso ao 1º Piso após essa verificação. A verificação da temperatura será efetuada com recurso a um termómetro de infravermelho pela funcionária da receção.
- O controlo de acessos às piscinas para a realização das sessões de regime livre – natação, aulas de grupo (piscina), utilizadores enquadrados pelo aluguer de espaços desportivos e utilizadores de ginásio que necessitem de usar balneário, será efetuado pelos torniquetes de acesso aos balneários de adultos e infantis.
- O posto de controlo será equipado com termómetro, oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, espátula abaixo línguas, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.
- Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

---

## C. BALNEÁRIOS

---

Relativamente aos balneários seguiremos as seguintes normas de utilização:

- A utilização de balneários é permitida, uma vez que é possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n. 014/2020 da DGS;
- Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
- Sempre que possível, a utilização dos balneários pelas crianças deve ser de forma autónoma, sem acompanhamento de adultos, de forma a reduzir o número de pessoas no mesmo local;
- Estão assinalados de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.
- As cabines de duchas e de vestuário não se encontram assinalados para utilização, uma vez que as barreiras físicas eliminam os riscos associados à proximidade, pelo que estão todos disponíveis para utilização.
- A limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, será efetuada após cada horário predefinido de utilização;
- A utilização de cabides nos balneários devem garantir o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores, pelo que só devem utilizar os que se encontram identificados para utilização;
- Na utilização de chuveiros/cabines de duche devem garantir o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores, pelo que só devem utilizar os que se encontram identificados para utilização;
- A circulação dos funcionários será sempre efetuada de acordo com o sentido do horário de utilização;

---

## D. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

---

Os utilizadores das Piscinas Municipais de Cantanhede terão disponíveis as instalações sanitárias do piso 0 e do piso 1. Os utilizadores que acedam aos balneários terão ainda disponíveis as instalações sanitárias dos balneários atribuídos. Os funcionários terão ao seu dispor as instalações sanitárias dos balneários de funcionários.

As instalações sanitárias estarão sempre limpas e desinfetadas, pelo que adotaremos os seguintes procedimentos para o efeito:

- Apenas será permitida a utilização individual de cada instalação sanitária;
- Procedimentos a seguir após uso dos sanitários – limpeza e desinfeção;
- Os secadores de mãos serão desativados e substituídos por papel das mãos descartável;
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo, sejam eles das Piscinas Municipais de Cantanhede ou propriedade do utilizador;
- Horário reforçado de limpeza e desinfeção das instalações sanitárias.

---

## E. BEBEDOUROS

---

Poderão utilizar o dispensador de água existente do lado direito da receção com copo de plástico próprio ou para enchimento da própria garrafa do utilizador, sem tocar no bocal do dispensador. No final da operação, devem desinfetar as mãos com a solução de álcool gel que se encontra à esquerda do dispensador.

---

## F. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

---

A limpeza e desinfeção de superfícies nas Piscinas Municipais de Cantanhede, será efetuada de acordo com a orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 da DGS.

---

## G. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

---

### 1. Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contato com utilizadores (atletas, alunos, treinadores e professores), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara (mínimo comunitária). Os funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (administrativos), para além da utilização de máscara, terão proteção adicional de acrílicos.

Assim propomos:

- Funcionários da receção: máscara;
- Pessoal de limpeza: máscara e luvas;
- Professores, treinadores: máscara;
- Nadador Salvador: máscara;
- Manutenção: máscara e luvas;

Nota<sup>1</sup>: O equipamento de proteção individual deve ser descartado de acordo com as precauções previstas nos regulamentos atuais, ou desinfetado se for feito de material reutilizável.

Nota<sup>2</sup>: A utilização de equipamentos de proteção individual por pessoas não-profissionais de saúde deve ser efetuada de acordo com as instruções referidas na orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 pela DGS.

### 2. Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara (mínimo comunitária). A utilização da máscara referida não é obrigatória durante a prática desportiva.

- Os utentes não devem deslocar-se às Piscinas Municipais de Cantanhede se estiverem sintomáticos pela doença COVID-19;
- Os usuários devem abster-se de se deslocarem às Piscinas Municipais de Cantanhede caso tenham tido exposição pessoal a casos conhecidos, prováveis ou suspeitos de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- O acesso não será permitido a indivíduos em quarentena;
- A temperatura corporal será medida nos utilizadores e acompanhantes em cada acesso, sendo que estes últimos não poderão passar para além da receção;
- Os acompanhantes terão obrigatoriamente de usar sempre a máscara e não poderão passar para além da receção, estando igualmente proibida a permanência no local por mais do que o estritamente necessário;
- Para pessoas com temperatura igual ou superior a 37,5 ° C, o acesso não será permitido e será dada a indicação para consultar o seu médico;
- Os utentes deverão manter a máscara até o acesso ao local de prática desportiva e usá-la novamente no final, quando abandonarem o local de prática desportiva até ao exterior das instalações;
- Deverão seguir as normas afixadas e sinalética de circulação.

---

## H. PLANO DE CONTINGÊNCIA SE EXISTIREM SINTOMAS DURANTE A UTILIZAÇÃO

---

Está prevista uma Sala de Isolamento com WC exclusivo em cada instalação desportiva, identificado o trajeto para a mesma. Na sala irão constar: telefone, termómetro, lenços papel, luvas e máscara, alimentos secos e água, recipiente para lixo e os procedimentos a seguir bem como os meios a ativar em caso de sintomas durante o treino.

No caso das Piscinas Municipais de Cantanhede, a **Sala de Isolamento será a Sala de 1º Socorros**, durante a época desportiva 2021-2022.

### Detecção de caso suspeito

DD – Divisão de Desporto

O responsável das instalações ou alguém que o substitua deve:

1. Colocar máscara e luvas, ANTES de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento (acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas);
4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

**A pessoa com sinais de doença**

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
2. Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.

## I. INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS

Nas Piscinas Municipais de Cantanhede propomos que a retoma de generalidade das atividades desportivas nelas desenvolvidas seja efetuada nesta 4ª Fase de forma quase global, mantendo-se algumas restrições de acessos para utilização de alguns espaços desportivos, que poderão ser levantadas ou não, mediante a evolução epidemiológica, decorrentes da legislação em vigor e das orientações definidas pela DGS.

Desta forma e considerando:

- As características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as Piscinas Municipais de Cantanhede, bem como as suas características e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde;
- Identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações.

Iremos ter alguns espaços das piscinas vedados à utilização e outros nos quais são permitidos os acessos de forma condicionada e regulamentada no presente documento.

Assim apresentamos as áreas encerradas e as áreas em funcionamento na seguinte tabela:

<b>Áreas Encerradas</b>	Bancada Bar e Sala de Aulas de grupo Sauna e Hidromassagem
<b>Áreas em Funcionamento</b>	Recepção WC Públicos do Piso 0 e Piso 1 Ginásio Sala de Squash Balneários de Bebés Balneários Adultos Balneários Infantis 3 Piscinas Sala de 1º Socorros (Sala de Isolamento)

Será possível retomar a atividade desportiva nas Piscinas Municipais de Cantanhede, mediante a adoção dos termos de utilização referidos no presente documento.

As medidas de restrição ou ampliação poderão ser efetuadas de acordo com a atualização dos termos definidos na legislação e das orientações definidas pela DGS.

As regras de utilização definidas no presente documento sobrepõem-se às Normas de Utilização das Piscinas Municipais de Cantanhede enquanto se verificarem as restrições impostas pela legislação em vigor e pelas orientações definidas pela DGS.

## Época desportiva 2021-2022

### Início da época desportiva 2021-2022

Esta época desportiva terá início a partir do dia **1 de setembro de 2021**, até que estejam reunidas condições para passar a uma fase seguinte de utilização das instalações.

### Serviços Disponíveis

Atendendo às restrições impostas pela legislação em vigor e de acordo com as orientações da DGS, iremos ter disponíveis os seguintes serviços para a época 2021-2022:

1. Escola Municipal de Natação
  - Natação Bebés
  - Natação de Adultos
  - Natação Sénior
  - Natação Adaptada
  - Hidroginástica
2. Ginásio
  - Cardio-Fitness | Musculação
3. Regime Livre
  - Natação
  - Squash
4. Aluguer de Espaços Desportivos
  - Sala de Squash
  - Aluguer de Pistas nas Piscinas

### Horários de Funcionamento das Instalações

Dias da Semana	Período da Manhã	Período da Tarde
<b>2ª Feira</b>	9h00m até 14h00m	15h00m até 21h00m *
<b>3ª Feira</b>	9h00m até 13h00m	15h00m até 21h00m *
<b>4ª Feira</b>	9h00m até 14h00m	15h00m até 21h00m *
<b>5ª Feira</b>	9h00m até 14h00m	15h00m até 21h00m *
<b>6ª Feira</b>	9h00m até 13h00m	15h00m até 21h00m *
<b>Sábado</b>	9h00m até 13h00m *	15h00m até 19h00m *
<b>Domingo</b>	9h00m até 13h00m *	ENCERRADAS

\* Os serviços encerram à hora definida na tabela, embora ainda acrescentem 20 minutos para além da hora para os utilizadores abandonarem os balneários e procedermos ao encerramento das Piscinas Municipais de Cantanhede.

### Utilizadores

Para utilização dos serviços disponíveis, os utilizadores terão que estar inscritos nos serviços e terem a sua situação regularizada, respeitando as regras que se encontram apresentadas no presente documento.

#### 1. Escola Municipal de Natação

##### Duração e Lotação da Utilização

- a) Permitida a lotação máximo de 4 a 6 utilizadores instantâneos por pista, autorizada pelas orientações do Governo e da DGS, relativamente ao distanciamento mínimo de 3 metros;
- b) As aulas decorrerão nos espaços definidos de forma prévia, pelo que a lotação máxima de cada turma será definida pela razão entre o número de pistas atribuídas e lotação máxima por pista;

- c) No caso de utilizadores familiares, deverão preferencialmente ocupar o mesmo espaço de aula;
- d) Podem aceder à zona de vestuário com 10 min de antecedência em relação à hora de início da aula;
- e) Finalizado cada período de aula de 40 min, os utilizadores terão um período de 10 minutos para se vestirem e abandonarem o balneário.

### Horários de Funcionamento das Aulas

- a) Os horários e restantes informações sobre serviços disponíveis e processo de inscrição encontram-se afixados na receção das piscinas, podem ser disponibilizados através de um folheto impresso ou podem efetuar download através do código QR com recurso à utilização de uma aplicação de telemóvel para o efeito.

### Regras de Utilização

- 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 nas Piscinas Municipais de Cantanhede;
- c) É obrigatório o uso de máscara no interior, exceto quando realizam a sua atividade desportiva no plano de água;
- d) Utilizar apenas os cabides e cacifos assinalados como utilizáveis;
- e) É obrigatório a utilização de chinelos para a circulação nos corredores e pés descalços e no cais das piscinas;
- f) Proceder à desinfeção das mãos aquando da entrada e saída do cais das piscinas;
- g) O uso de óculos de natação é recomendado dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- h) Os objetos pessoais são obrigatoriamente colocados na cadeira correspondente à pista de treino atribuída;
- i) É obrigatório passar o corpo pelo duche do cais das piscinas, antes e depois da sessão de treino;
- j) Os utilizadores deverão respeitar o distanciamento mínimo de 3 metros ao longo de toda a prática desportiva, sempre que existam no mínimo 2 elementos por pista;
- k) Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto em situações de emergência);
- l) O professor/treinador terá que usar a máscara durante toda a sessão de treino;
- m) É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino ou de aula não higienizado entre utilizadores;
- n) O material de treino higienizado e disponível para utilização estarão colocados num carrinho específico para o efetivo;
- o) O material de treino deverá ser de utilização exclusivamente individual e no final deverá ser colocado no carrinho de material usado para ser alvo de desinfeção para o dia seguinte;
- p) Materiais de treino que não foram higienizados não podem ser usados.

### Circulação nas Instalações

A circulação no interior das instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta época desportiva nas instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas no documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.

## 2. Ginásio

### Duração, Lotação e Marcação da Utilização

- a) Permitida apenas a utilização instantânea de **8 utilizadores** permitidas pelas orientações do Governo e da DGS;
- b) Poderão utilizar o ginásio por períodos de **40 minutos em cada treino**;

DD – Divisão de Desporto

- c) A entrada de novos utilizadores respeitará sempre a lotação máxima, controlada através de marcação prévia;
- d) As reservas e utilizações irão ser desenvolvidas, de acordo com os períodos definidos de treino no ginásio apresentados na tabela do próximo ponto;
- e) No final de cada utilização de 40 min, todos os utilizadores terão obrigatoriamente de abandonar o ginásio, mesmo que o período seguinte não esteja lotado;
- f) Finalizado cada período de 40 min será efetuada a desinfeção dos equipamentos e superfícies;
- g) Em caso de lotação máxima, os utilizadores seguintes deverão aguardar que surja uma vaga de acesso à utilização pretendida, ou efetuar uma reserva que ainda seja possível;
- h) A utilização de 2 períodos de 40 min seguidos apenas será permitida, sem abandono do espaço de treino durante o período de 20 min de interrupção, desde que exista vaga de utilização e desde que o utilizador efetue a sua utilização na íntegra (40+20+40 = 1h40min);
- i) A reserva para este segundo período de treino só pode ser efetivada, caso no momento de utilização do primeiro momento previamente reservado exista vaga de utilização para o período seguinte.

**Horários de Treino no Ginásio**

Dias	9:20-10:00	10:20-11:00	11:20-12:00	12:20-13:00	13:00-13:40	15:20-16:00	16:20-17:00	17:20-18:00	18:20-19:00	19:20-20:00	20:20-21:00
2ªF	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Verde						
3ªF	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
4ªF	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Verde						
5ªF	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Verde						
6ªF	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Sáb	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho						
Dom	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho						

**Regras de Utilização**

- a) Desinfetar as mãos à entrada e saída do ginásio;
- b) Apenas é permitido 1 utilizador por área de prática sinalizada no chão do ginásio. Só poderão movimentar-se para uma área de prática que esteja livre e já tenha sido desinfetada;
- c) Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto em situações de emergência);
- d) Cada profissional deve possuir um desinfetante adequado próximo a cada máquina, antes e depois de cada exercício, possa desinfetar o material usado pelo utilizador;
- e) O professor terá que usar a máscara;
- f) É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino ou de aula não higienizado entre utilizadores;
- g) Uso obrigatório de toalha própria e recomendado o uso de um tamanho grande;
- h) É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
- i) Uso recomendado de calçado exclusivo para a prática de exercício físico no ginásio, ou desinfeção da sola no tapete de higienização que se encontra na porta de acesso ao ginásio;
- j) Para os utilizadores que não utilizem os balneários está colocado um armário à entrada para colocação dos objetos pessoais;
- k) Manutenção do distanciamento obrigatório de 3 metros durante a prática desportiva;
- l) Transição da área de treino individual, apenas após consentimento do professor, uma vez que é necessário verificar a sua desinfeção;
- m) Limpeza e higienização do ambiente, ferramentas e máquinas no final de cada sessão de treino/aula;
- n) Ferramentas e máquinas que não podem ser higienizadas não devem ser usadas.

### Circulação nas Instalações

A circulação no interior das instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta época desportiva nas instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas no documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.

### 3. Regime Livre

#### Duração, Lotação e Marcação da Utilização

- Permitida apenas a utilização instantânea de 4 utilizadores máximos por pista autorizadas pelas orientações do Governo e da DGS, relativamente ao distanciamento mínimo de 3 metros;
- Cada utilizador poderá utilizar a pista destinada para o regime livre - natação por períodos máximos de 40 minutos, de acordo com os períodos definidos de treino no ginásio apresentados na tabela do próximo ponto;
- Os utilizadores para início da sessão de regime livre – natação, devem ocupar sempre uma pista que se encontre sem utilização, antes de a partilhar com outro utilizador;
- No caso de utilizadores familiares, poderão ocupar a mesma pista, mesmo que existam pistas livres de utilização;
- Podem aceder à zona de vestuário com 10 min de antecedência em relação à hora de início da sessão de regime livre;
- Finalizado cada período de treino de 40 min, os utilizadores terão um período de 10 minutos para se vestirem e abandonarem o balneário;
- A reserva de horários deverá ser efetuada por agendamento telefónico ou presencialmente (cumprindo as regras do atendimento), sujeito à lotação máxima.

#### Horários de Funcionamento e Marcação da Utilização Livre

Dias	9:20-10:00	10:20-11:00	11:20-12:00	12:20-13:00	13:00-13:40	15:20-16:00	16:20-17:00	17:20-18:00	18:20-19:00	19:20-20:00	20:20-21:00
2ªF	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
3ªF	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
4ªF	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
5ªF	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
6ªF	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Sáb	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Dom	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde

#### Regras de Utilização

- Desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações;
- Só têm acesso ao interior das instalações os utilizadores, estando encerrado o acesso às bancadas nas Piscinas Municipais de Cantanhede;
- É obrigatório o uso de máscara no interior, exceto quando realizam a sua atividade desportiva no plano de água;
- Utilizar apenas os cabides e cacifos assinalados como utilizáveis;
- É obrigatório a utilização de chinelos para a circulação nos corredores e pés descalços e no cais das piscinas;
- Proceder à desinfeção das mãos aquando da entrada e saída do cais das piscinas;
- O uso de óculos de natação é recomendado dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;

- h) Os objetos pessoais são obrigatoriamente colocados na cadeira correspondente à pista de treino atribuída;
- i) É obrigatório passar o corpo pelo duche do cais das piscinas, antes e depois da sessão de treino;
- j) Os utilizadores deverão respeitar o distanciamento mínimo de 3 metros ao longo de toda a prática desportiva, sempre que existam no mínimo 2 elementos por pista;
- k) Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto em situações de emergência);
- l) O professor/treinador terá que usar a máscara durante toda a sessão de treino;
- m) É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino ou de aula não higienizado entre utilizadores;
- n) O material de treino higienizado e disponível para utilização estarão colocados num carrinho específico para o efetivo;
- o) Os utilizadores terão apenas disponíveis para utilização placas e “batatas frita”;
- p) O material de treino deverá ser de utilização exclusivamente individual e no final deverá ser colocado no carrinho de material usado para ser alvo de desinfeção para o dia seguinte;
- q) Materiais de treino que não foram higienizados não podem ser usados.

#### **Circulação nas Instalações**

A circulação no interior das instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta época desportiva nas instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas no documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.

#### **4. Aluguer de Espaços Desportivos**

##### **Duração e Lotação da Utilização**

- a) Permitida a lotação máximo de 4 a 6 utilizadores instantâneos por pista, autorizada pelas orientações do Governo e da DGS, relativamente ao distanciamento mínimo de 3 metros;
- b) Na Sala de Squash a lotação máxima de 9 utilizadores (incluindo o professor), autorizada pelas orientações do Governo e da DGS, relativamente ao distanciamento mínimo de 3 metros;
- c) As aulas decorrerão nos espaços definidos de forma prévia, pelo que a lotação máxima de cada turma será definida pela razão entre o número de pistas atribuídas e lotação máxima por pista;
- d) No caso de utilizadores familiares, deverão preferencialmente ocupar o mesmo espaço de aula;
- e) Podem aceder à zona de vestuário com 10 min de antecedência em relação à hora de início da aula;
- f) Finalizado cada período de aula de 40 min, os utilizadores terão um período de 10 minutos para se vestirem e abandonarem o balneário.

##### **Horários de Funcionamento das Aulas**

- a) De acordo com as reservas de espaços que cada entidade efetue;
- b) Para informações específicas relativas a horários deverão contactar as respetivas entidades que têm reserva de espaço desportivo.

##### **Regras de Utilização**

- 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 nas Piscinas Municipais de Cantanhede;
- c) É obrigatório o uso de máscara no interior, exceto quando realizam a sua atividade desportiva no plano de água;
- d) Utilizar apenas os cabides e cacifos assinalados como utilizáveis;
- e) É obrigatório a utilização de chinelos para a circulação nos corredores e pés descalços e no cais das piscinas;

DD – Divisão de Desporto

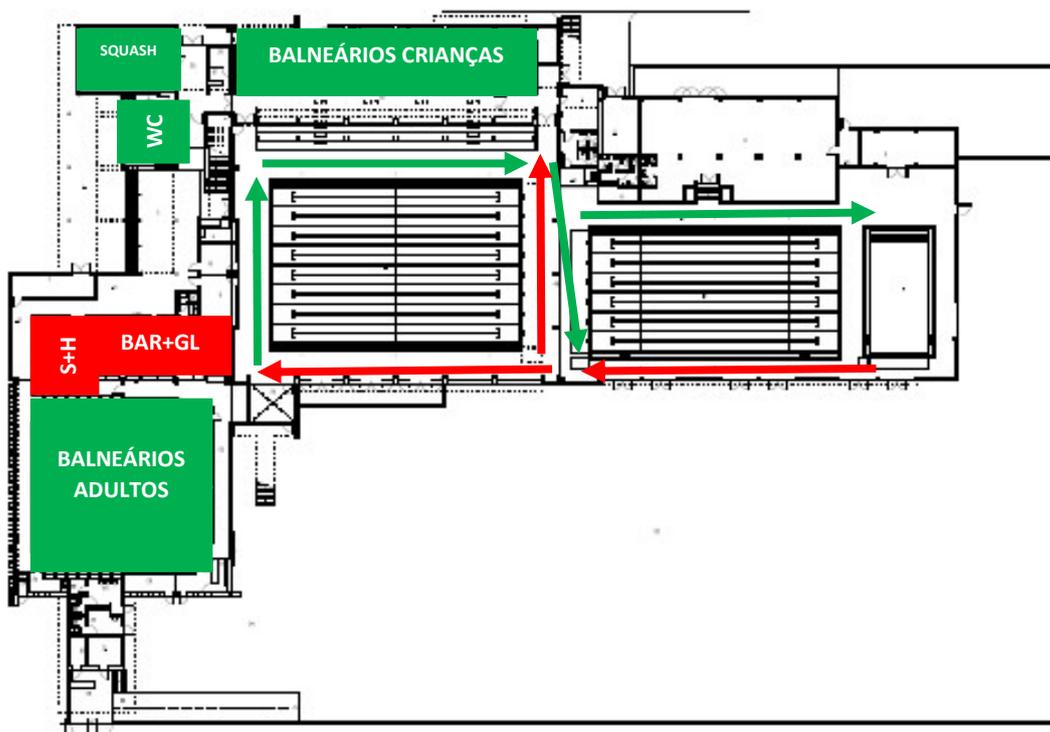
- f) Proceder à desinfeção das mãos aquando da entrada e saída do cais das piscinas;
- g) O uso de óculos de natação é recomendado dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- h) Os objetos pessoais são obrigatoriamente colocados na cadeira correspondente à pista de treino atribuída;
- i) É obrigatório passar o corpo pelo duche do cais das piscinas, antes e depois da sessão de treino;
- j) Os utilizadores deverão respeitar o distanciamento mínimo de 3 metros ao longo de toda a prática desportiva, sempre que existam no mínimo 2 elementos por pista;
- k) Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto em situações de emergência);
- l) O professor/treinador terá que usar a máscara durante toda a sessão de treino;
- m) É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino ou de aula não higienizado entre utilizadores;
- n) O material de treino higienizado e disponível para utilização estarão colocados num carrinho específico para o efetivo;
- o) O material de treino deverá ser de utilização exclusivamente individual e no final deverá ser colocado no carrinho de material usado para ser alvo de desinfeção para o dia seguinte;
- p) Materiais de treino que não foram higienizados não podem ser usados.

### Circulação nas Instalações

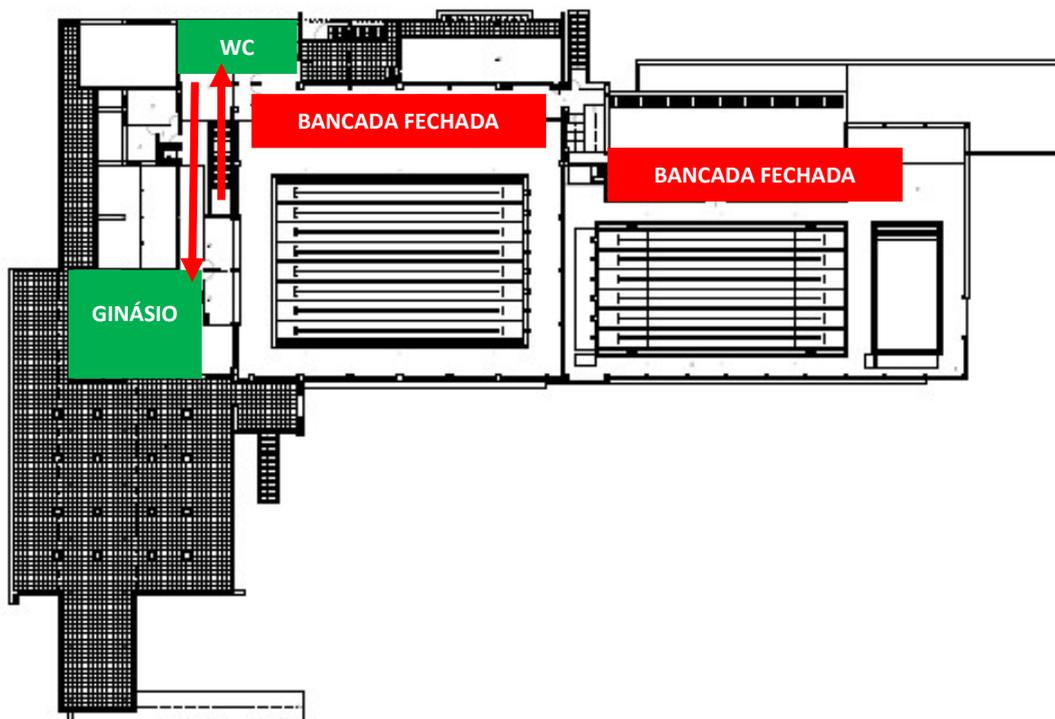
A circulação no interior das instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta época desportiva nas instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas no documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.

## J. CIRCULAÇÃO NAS PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE

### Piso 0



**Piso 1**



**K. FASES SEGUINTE DE RETOMA**

O surgimento de alterações ao presente documento no sentido da retoma da normalidade, serão sempre decorrentes da análise prévia das alterações legais e de novas ou atualização de orientações definidas pela DGS.