

GUIA

NORMAS DE UTILIZAÇÃO DA PISCINA

SETEMBRO 2020



GUIA PARA UTILIZAÇÃO

Adaptámo-nos à nova realidade para recebermos todos os utentes com higiene e segurança, seguindo as diretrizes das entidades responsáveis (governo, DGS, FPN).

Implementámos um conjunto de medidas para reduzir o risco de contágio e a propagação da Covid-19.

As medidas que aqui apresentamos, e que pedimos que sejam respeitadas e cumpridas, farão com que todos - utilizadores e colaboradores - se sintam mais seguros e confortáveis nesta reabertura.

- Bom regresso!

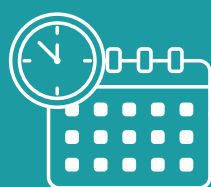


- 1 / Horário de funcionamento
- 2 / Mensalidades e pagamentos
- 3 / Normas de frequência das instalações
- 4 / Acesso à piscina - marcações
- 5 / Limites de utilização e ocupação
- 6 / Aulas
- 7 / Vestiários
- 8 / Modalidades

CONTEÚDOS



**GUIA PARA
A REABERTURA**



HORÁRIOS

A piscina estará aberta ao público, de segunda a sábado.

Os horários e toda a informação útil, como manuais de procedimentos, encontram-se disponíveis online em aminata.pt e nas redes sociais do Clube.

NOTAS

- A utilização da piscina obedece, além dos Regulamentos Covid-19, aos Regulamentos internos, disponíveis online em aminata.pt.**
- Só é possível frequentar a piscina com marcação prévia (natação, hidroginástica e utilização livre).**
- Horários fixos para as outras atividades (bebés, crianças, atletas e aulas no ginásio).**
- Informações sobre os treinos dos atletas de competição são transmitidas aos pais e aos próprios, diretamente pelos treinadores.**

- Os pagamentos podem ser feitos na secretaria do AMINATA ou por meios eletrónicos (débito direto, transferência bancária com envio do comprovativo).
- Através da nova área de cliente, já disponível, em cliente.aminata.pt, poderá proceder à consulta de valores em dívida e ao pagamento através de MBway ou referência multibanco.
- Atendendo a que só teremos um colaborador na secretaria do clube (os restantes estarão em teletrabalho), solicitamos que seja privilegiado o uso de meios digitais para contacto e dos meios eletrónicos para pagamento.

MENSALIDADES e PAGAMENTOS





instalações

NORMAS DE

FREQUÊNCIA



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 complexo desportivo até aos vestiários. Deve ser a última coisa a ser retirada e a primeira a ser colocada. Quem pretender levar uma máscara até ao cais da piscina, deve trazer um pequeno saco de plástico, para guardá-la enquanto nadar.



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 de 2 metros nas zonas comuns e de 3 metros durante a prática de exercício.



ÉVORA CLUBE DE NATAÇÃO

AVISO:

obrigatório atualizar contactos de telefone e email



ACESSO à PISCINA sistema de marcações

MARCAÇÃO OBRIGATÓRIA

Frequência da piscina implica marcação prévia obrigatória.

- Frequência da piscina implica **marcação prévia obrigatória** no caso das aulas de adultos, utilização livre e ginásio.
- A marcação deve ser feita através da área de cliente, por email (secretaria@aminata.pt) ou por telefone (266 757 370 / 927 996 969 / 926 025 536). Não são permitidas marcações presenciais.
- A marcação pode ser feita 48 horas antes do horário pretendido para utilização até à hora de entrada (limitada pela existência de vagas no horário).
- Em caso de impedimento, deve desmarcar até 3 horas antes da aula, para que esta não seja debitada.



LIMITES à UTILIZAÇÃO e OCUPAÇÃO

De forma a garantir a higienização eficiente dos espaços, o distanciamento mínimo recomendado e a permitir que o maior número de sócios possível possa usufruir das instalações serão impostos alguns limites à utilização e ocupação:

- O tempo de utilização efetiva na água terá um limite máximo de 40 minutos.
- O tempo no vestiário para troca de roupa não pode exceder os 10 minutos, tanto à entrada como à saída.
- A utilização de chuveiros nos vestiários está interdita por decisão do Clube, para minimizar o risco de contágio e maximizar a capacidade de utilização da piscina por mais utilizadores.
- O n.º de pessoas em utilização livre por horário será reduzido (máximo 24 pessoas por cada intervalo horário).
- Em cada bloco horário estão incluídos: 15 min. para troca de roupa à entrada e posicionamento na piscina + 40 min. de tempo efetivo na água + 10 min. para troca de roupa à saída.



ÉVORA CLUBE DE NATAÇÃO




LIMITES à UTILIZAÇÃO e OCUPAÇÃO

No que diz respeito à higiene pessoal, para adequar o número de pessoas nas instalações, haverá dias distintos para crianças autónomas e crianças não autónomas.

- Apenas é possível utilizar a piscina no horário previamente marcado e durante o período definido.



HORÁRIOS E PREÇOS

Consulte toda a informação em www.aminata.pt
telefones 266 757 370 /  92 799 69 69 / 926 025 536

     @aminataoficial

AMINATA Évora Clube de Natação
Avenida Sanches Miranda, 32
secretaria@aminata.pt



AULAS



BALNEÁRIOS e VESTIÁRIOS

- Os balneários estão abertos para a troca de roupa e uso de cacifos e instalações sanitárias.
- A utilização dos chuveiros está interdita.
- A utilização de secadores de cabelo está interdita.
- É obrigatório o uso do chuveiro, na zona do lava-pés no cais da piscina, por um período mínimo de 10 a 15 segundos.
- 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, mochilas, ou sacos, não podem ser deixados noutra local que não os cacifos.
- Existirá uma equipa de limpeza permanente para garantir a limpeza e desinfeção, entre a entrada e saída dos utilizadores do mesmo bloco horário, e entre blocos horários.



ATLETAS

- Medir a temperatura corporal antes de sair de casa. Se não for inferior a 37,5° não comparecer no treino.
- Vir equipado de casa sempre que possível.
- Não utilizar os chuveiros do balneário.
- 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.
- Não partilhar material de treino ou outros objetos de uso pessoal (por exemplo, garrafas de água).
- Cumprir obrigatoriamente os horários definidos.
- Utilizar de forma célere as zonas comuns para evitar aglomerados.
- Manter obrigatoriamente o distanciamento social recomendado.



MODALIDADES



MODALIDADES



TREINADORES

- Medir a temperatura corporal antes de sair de casa. Se não for inferior a 37,5° não comparecer no treino.
- 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 a entrada nas instalações e/ou de treinar, durante 14 dias, qualquer nadador/treinador que apresente sintomas da Covid-19.
- 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.

AMINATA | ÉVORA CLUBE DE NATAÇÃO



- Bom regresso !