

Caros utentes

Iremos regressar às atividades aquáticas nas PMVM no próximo dia 15 de outubro, respeitando um rigoroso protocolo de procedimentos de prevenção e controlo, que assegurem um regresso seguro e confortável para todos – colaboradores e utentes, em conformidade com orientações da DGS e FPN (Federação Portuguesa de Natação).

Porque a segurança de cada um é importante para todos, a reabertura será feita de forma prudente, gradual, e com todos os protocolos devidamente testados.

Neste sentido, de entre um vasto conjunto de medidas adotadas tendo em vista a segurança dos utentes e colaboradores, destacam-se a higienização frequente de todos os espaços, materiais e superfícies, número limitado de alunos na piscina e nos balneários, o cumprimento da distância de segurança e o uso obrigatório de máscara durante a permanência nas instalações, com exceção do período de aula. Nesta fase inicial, não poderão retomar as atividades desportivas, pessoas grávidas, idosos com +65 anos (inclusive), pessoas com doenças crónicas, pelo risco de exposição existente.

Nesta fase, as aulas de adaptação ao meio aquático em que as crianças não sejam autónomas (careçam de acompanhamento do professor) para já estão suspensas. O acesso às diferentes aulas existentes implica marcação prévia, via telefone ou presencialmente. Não necessita ter inscrição anterior, serão aulas abertas a quaisquer utentes exceto as condicionantes referidas anteriormente.

Agradecemos a responsabilidade individual de cada um e vamos, em conjunto contribuir para que o regresso às atividades seja feito com a maior serenidade e confiança possível.

Horários das aulas com professor

com marcação prévia

MANUTENÇÃO ADULTOS Lotação: 10 pessoas/aula

2ª/4ª/6ª feira 19h45 às 20h30

6ª feira 20h45 às 21h30

HIDROGINÁSTICA Lotação: 12 Pessoas/aula

2ª/3ª/4ª/5ª feira 14h15 às 15h00

3ª/5ª feira 15h15 às 16h00 | 20h45 às 21h30

HIDROBIKE Lotação: 10 pessoas/aula

2ª/4ª feira 20h45 às 21h30

4ª/5ª/6ª feira 13h00 às 13h45

Sábado 11h30 às 12h15

APRENDIZAGEM +7 ANOS Lotação: 10 pessoas/aula

2ª/3ª/4ª/5ª/6ª feira 17h45 às 18h30 (crianças autónomas)

APRENDIZAGEM +9 Lotação: 10 Pessoas/aula

2ª/3ª/4ª/5ª/6ª feira 18h45 às 19h30 (nível 1)

APRENDIZAGEM +14 Lotação: 10 Pessoas/aula

3ª/5ª feira 19h15 às 20h30 (nível 2)

NATAÇÃO BÉBES Lotação: 5 pessoas/aula

Sábado 10h00 às 10h30 (12-23 meses)

10h45 às 11h15 (24-36 meses)

UTILIZAÇÃO LIVRE (45m) Piscina Coberta

3ª/4ª/5ª/6ª feira 09h00 às 09h45 | 13h00 às 13h45

2ª/4ª/6ª feira 15h15 às 16h00

Sábado 09h00 às 09h45 | 16h00 às 16h45

17h00 às 17h45 | 18h00 às 18h45

UTILIZAÇÃO LIVRE (45m) Piscina Olímpica Exterior

(Durante os meses de outubro e novembro de 2020)

3ª/4ª/5ª/6ª feira 09h00 às 09h45 | 13h00 às 13h45

Sábado 09h00 às 09h45 | 16h00 às 16h45 | 17h00 às 17h45



REGRESSO DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS

GUIA DE NORMAS PARA A REABERTURA DAS PISCINAS MUNICIPAIS VICTOR MARTELO

NOVOS HORÁRIOS . MARCAÇÃO PRÉVIA . SEM INSCRIÇÃO
AULAS COM LOTAÇÃO REDUZIDA DE ACORDO COM AS NORMAS DA DGS



Medidas de Frequência das Instalações

- ▶ Obrigatoriedade de utilização de máscara no interior das instalações desportivas, excepto aquando da prática desportiva (funcionários, utentes, acompanhantes,...);
- ▶ Obrigatoriedade de desinfecção de mãos, aquando do acesso à instalação, aos wc públicos e ao cais piscina/nave;
- ▶ Manter o distanciamento social recomendado de 2m nas zonas comuns. Durante a prática de exercício manter a distância mínima de segurança.
- ▶ Redução do número de vagas disponibilizadas nas aulas de grupo, de forma a garantir o distanciamento necessário;
- ▶ A entrada nos balneários faz-se 10 minutos antes da aula e a saída até 10 minutos após término da mesma;
- ▶ Obrigatoriedade do uso de cartão de utente, não sendo permitido o acesso ao interior das instalações aquando do esquecimento de cartão;
- ▶ Não sendo possível assegurar as condições de distanciamento físico preconizado pela Direcção Geral de Saúde, estará interdita a utilização de chuveiros de duche, sendo permitido apenas o acesso aos vestiários, e instalações sanitárias; Os chuveiros da zona do lava-pés no cais piscina são de utilização obrigatória, por um período mínimo de 10 a 15 segundos.
- ▶ Interdita a utilização de aparelhos de secagem das mãos ou secadores de cabelo (da instalação ou próprios);
- ▶ Acesso proibido à galeria. Restrição do número de pessoas no hall de entrada das instalações, devendo ao pais ou EE com crianças ser recomendados a não permanecer no local durante a realização da aula, solicitando a sua melhor compreensão;
- ▶ Não podem retomar as atividades desportivas, de pessoas grávidas, idosos +65 anos (inclusive), ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco de exposição existente;
- ▶ Relativamente às mensalidades que foram pagas e não usufruídas em março 2020, as mesmas poderão ser compensadas em aulas avulsas.
- ▶ O acesso a qualquer aula com professor, implica marcação prévia.
- ▶ Recomendação da utilização de óculos de piscina, no decorrer das aulas de piscina ou utilização livre;
- ▶ Não é permitido o empréstimo de material desportivo (óculos de natação, chinelos,...);
- ▶ Se estiver doente ou com sintomas de Covid-19 (febre, tosse, dificuldades respiratórias, perda de olfato/paladar) por favor, não se desloque à piscina.

- ▶ As aulas de adaptação ao meio aquático, em que as crianças não sejam autónomas (careçam de acompanhamento do professor) para já estão suspensas.
- ▶ Na modalidade de Utilização Livre a lotação também é reduzida, mas não carece de marcação.

Acesso à piscina por marcações prévias

A frequência da piscina implica a marcação prévia obrigatória.

- ▶ A marcação deve ser feita por telefone (266 502 103) ou presencialmente na receção. (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.
- ▶ As marcações decorrem no dia anterior à aula, entre as 9h00 e as 20h00 e no dia da aula das 9h00 às 12h00. As aulas de segunda-feira podem ser marcadas na sexta-feira anterior e sábado de manhã, entre as 9h00 e as 12h00.