



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 vamos reabrir as nossas piscinas **a 1 de Julho de 2020.**

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) Horário de Funcionamento
- 2) Mensalidades e pagamentos
- 3) Normas de frequência das instalações
- 4) Acesso à piscina - Marcações
- 5) Horários (Aulas Livres e com professor)
- 6) Funcionamento e procedimentos
- 7) Vestiários
- 8) Alunos e utentes
- 9) Professores

1) Horário de Funcionamento

Nesta fase a piscina estará aberta nas seguintes opções;

- i) Aulas livres. (AL)
- ii) Aulas de natação, hidroginástica e hidroterapia.

Nota:

- Só é possível frequentar a piscina com marcação prévia, em horários fixos.
- Informações sobre o sistema de marcação e limitações à utilização estão disponíveis adiante neste manual.

2) Mensalidades e pagamentos

- Considerando que no caso das aulas esta mensalidade já foi liquidada, não há lugar a qualquer tipo de pagamento.
- As aulas livres, mantem-se o preço atual de cada aula.

3) Normas 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 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.

4) Acesso à piscina – Marcações

MARCAÇÃO OBRIGATÓRIA

A frequência da piscina implica a marcação prévia obrigatória.

A marcação deve ser feita por **telefone** (234 480191) ou **presencialmente na receção da piscina**. Não são validadas marcações realizadas de outro modo.

A marcação pode ser feita 48H 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.

5) Horários (Aulas Livres e com professor)

Em cada bloco horário estão incluídos: 10 min. para troca de roupa à entrada + 30 min. tempo efetivo na água + 10 min. para troca de roupa à saída.

Lotação:

ADULTOS: 9 alunos/aula

HIDROGINÁSTICA: 10 alunos/aula

NÍVEIS 2, 3, 4 e 5: 10 alunos/aula

BEBÉS: 8 alunos/aula

REABERTURA DAS PISCINAS DO SCAVEIRO – NORMAS

Horário de Aulas Livres e com Professor - SCA - Julho de 2020

Hora	2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira			sábado		
	Turma	Professor	Lotação máx.	Turma	Professor	Lotação máx.	Turma	Professor	Lotação máx.	Turma	Professor	Lotação máx.	Turma	Professor	Lotação máx.	Turma	Professor	Lotação máx.
9:00	Hidro	Sérgio Lopes	10	OW	André Brito	9	Hidro	Sérgio Lopes	10	OW	André Brito	9	Hidro	Sérgio Lopes	10	2D	Adelaide Matos	15
9:30	AL		16	AL		24	AL		16	AL		24	AL		16	3D	Tiago Portas	10
																AL		8
9:50				Hidro	Sérgio Lopes	10				Hidro	Sérgio Lopes	10				2G	Tiago Portas	10
10:20				AL		16				AL		16				4G	Sérgio Lopes	10
																AL		16
10:40																3L	Raquel Albano	15
11:10																4F	Adelaide Matos	15
																AL		4
11:30	4X	Adelaide Matos	9							4X	Adelaide Matos	9				HIDRO	Raquel Albano	10
12:00	AL		24							AL		24				4Y	Adelaide Matos	10
																2BB	Tiago Portas	8
12:20	Hidro	Raquel Albano	10	GNR	Raquel Albano	9	Hidro	Raquel Albano	10	GNR	Raquel Albano	9	Hidro	Raquel Albano	10	0I	Adelaide Matos	10
12:50	AL		16	AL		24	AL		16	AL		24	AL		16	AL		24
13:10	AL		32	AL		32	AL		32	AL		32	AL		32	AL		32
13:40																		
16:20	ADPAT			ADPAT			ADPAT			ADPAT			ADPAT			ADPAT		
16:50																		
17:10	ADPAT	Raquel Albano		ADPAT	Raquel Albano		ADPAT	Raquel Albano		ADPAT	Raquel Albano		ADPAT	Raquel Albano		ADPAT	Raquel Albano	
17:40		José Luís			José Luís			José Luís			José Luís			José Luís			José Luís	
18:00	2H	Ana Machado	10	2E	Sérgio Lopes	10	2H	Ana Machado	10	2E	Sérgio Lopes	10	2K	Ana Machado	11			
18:30	4E	Vera Esteves	5	4B	Raquel Albano	10	4E	Vera Esteves	5	4B	Raquel Albano	10	3K	Ana Machado	7			
	5E	Inês Ferreira	10	5B	André Brito	10	5E	Inês Ferreira	10	5B	André Brito	10	4K	André Brito	13			
	3C	André Brito	15	3G	Luís Cardoso	10	3C	André Brito	15	3G	Luís Cardoso	10	AL		8			
18:50	2C	José Luís	10	2B	Ana Machado	10	2C	José Luís	10	2B	Ana Machado	10	5K	Ana Machado	10			
19:20	4H	Jorge Justino	10	4J	Sérgio Lopes	10	4H	Jorge Justino	10	4J	Sérgio Lopes	10	CAT	José Luís				
	5D	Inês Ferreira	15	CAT	José Luís	10	5D	Inês Ferreira	15	CAT	José Luís	10	AL		12			
	3E	Vera Esteves	5	3A	Tiago Portas	10	3E	Vera Esteves	5	3A	Tiago Portas	10						
19:40	5X	Jorge Ribeiro	9	PRÉ	Luís Cardoso		5X	Jorge Ribeiro	9	PRÉ	Luís Cardoso		PRÉ	Luís Cardoso				
20:10	INF	Raquel Albano		INF	Raquel Albano		INF	Raquel Albano		INF	Raquel Albano		INF	Raquel Albano				
	ABS	André Brito		ABS	André Brito		ABS	André Brito		ABS	André Brito		ABS	André Brito				
20:30	4Z	Jorge Ribeiro	9	4W	Sérgio Lopes	9	4Z	Jorge Ribeiro	9	4W	Sérgio Lopes	9	INF	Raquel Albano				
21:00	INF	Raquel Albano		INF	Raquel Albano		INF	Raquel Albano		INF	Raquel Albano		ABS	André Brito				
	ABS	André Brito		ABS	André Brito		ABS	André Brito		ABS	André Brito							
21:20				Hidro	Sérgio Lopes	10				Hidro	Sérgio Lopes	10						
21:50				5Y	Jorge Crespo	9				5Y	Jorge Crespo	9						
				AL		8				AL		8						

6) FUNCIONAMENTO E PROCEDIMENTOS:

Também para as aulas passa a ser obrigatória a **marcação prévia**, seguindo os procedimentos descritos anteriormente.

Qualquer pessoa que esteja inscrita nesse serviço poderá fazer marcação, independentemente do horário, e respeitando os limites gerais à utilização anteriormente enunciados.

O tempo efectivo de todas as aulas (dentro de água) passa de 45min. para 30min.

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.

7) Vestiários

Os balneários estão **encerrados** sendo **interdita**, por imposição legal, 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.

8) 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.

9) 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.
- √ 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.