



SOMOS FÍSICA

Estatuto de utilidade pública atribuído em 21 de janeiro de 1928, confirmado em Diário da República, 2.ª série n.º 1 de 02/01/2018

Regulamento Utilização do Complexo de Piscinas

Aulas Natação

Época 2022/23

Princípios gerais e regras de utilização

Equipamento apropriado:

Chinelos de borracha devidamente limpos;

Calção/fato de banho justo ao corpo e sem bolsos;

Touca cobrindo todo o couro cabeludo.

Normas de saúde e de higiene:

Passagem prévia pelo chuveiro, molhando todo o corpo (suspensa temporariamente);

Ausência de feridas cutâneas ou doenças de pele contagiosas;

Ausência de pensos ou ligaduras;

Não mastigar pastilha elástica;

Não urinar, cuspir ou assoar-se para a água;

Não comer ou beber nos balneários ou espaços circundantes às piscinas;



Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 740/1
Email: geral@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786

FISICATVEDRAS.PT





Normas de utilização e segurança:

As crianças até 8 anos de idade, inclusive, podem vestir-se auxiliadas por um adulto, no balneário misto ou no correspondente (restrito ao número de utilizadores por espaço);

Solicita-se que, sempre que o adulto e a criança sejam do mesmo sexo, se dê preferência à utilização do balneário correspondente para não sobrelotar o balneário misto;

Os cacifos são para uso exclusivo dos praticantes das classes que estejam a decorrer;

Para utilização do cacifo, pode trazer o seu próprio cadeado ou utilizar um dos cacifos que se fecham com moeda (exclusivamente moedas de 0,50€), deixando-o desimpedido e aberto depois do seu uso;

A utilização do material didático deve ser feita apenas com a autorização e orientação do treinador;

Entrar na piscina apenas na presença e com autorização do treinador;

Não correr no espaço circundante às piscinas;

Não sentar nos separadores das pistas;

Saltar apenas com autorização e a orientação do treinador;

As crianças com idade inferior a 4 anos terão de estar sempre acompanhadas na água por um adulto;

Acesso aos torniquetes // Utentes praticantes

Condições para acesso à prática das modalidades - Alunos

Ter na sua posse o cartão de sócio.

Estar inscrito numa modalidade.

Só pode aceder aos torniquetes **10 minutos antes** da hora do início de atividade.

É obrigatório deixar os balneários **20 minutos após** o fim da atividade.





Condições para acesso à prática das modalidades – Acompanhantes

(de utentes até 8 anos ou com necessidades especiais):

Ter na posse o cartão de acompanhante;

À entrada, o acompanhante deve passar primeiro o cartão do utente que está a acompanhar e só depois o seu;

À saída deve passar primeiro o seu cartão e só depois o do utente que está a acompanhar;

Enquanto o utente menor de 8 anos ou com necessidades especiais permanecer na aula, os acompanhantes podem sair e entrar pelos torniquetes, utilizando sempre o seu cartão de acompanhante.

Lei n.º 5/2007 – artigo 40 – medicina desportiva

O acesso à prática desportiva, no âmbito das federações desportivas, depende de prova bastante de aptidão física do praticante, a certificar através de exame médico que declare a inexistência de quaisquer contra-indicações, a regulamentar em legislação complementar;

No âmbito das atividades físicas e desportivas não incluídas no ponto anterior, constitui especial obrigação do praticante, assegurar-se previamente de que não tem quaisquer contra-indicações para a sua prática.

EM CASO DE QUALQUER DÚVIDA RELACIONADA COM ESTAS OU OUTRAS NORMAS, POR FAVOR, PERGUNTAR AO SUPERVISOR.

Datas e interrupções programadas para a época 2022/2023

Início das atividades 1 de setembro de 2022

Interrupções 24 e 31 de dezembro de 2022

8 de abril de 2023

Encerramento 30 de junho de 2023

