



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 2023/24

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;

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.

Solicita-se que, se dê preferência à utilização do balneário correspondente sempre que o adulto e a criança sejam do mesmo sexo para não sobrelotar o balneário misto. Os cacifos são para uso exclusivo dos praticantes das classes que estejam a decorrer;



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





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;

Acesso aos torniquetes // Utentes praticantes

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;

Durante a aula, os acompanhantes podem sair e entrar pelos torniquetes, utilizando sempre o seu cartão de acompanhante.

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.





Classe de Treino Livre

Esta atividade corresponde à prática da natação, com opção de treino personalizado/individual, no horário pretendido, visionado por um treinador, mediante um carregamento no cartão de sócio em que as utilizações são descontadas na marcação.

Condições de acesso:

- Ser sócio.
- Pagamento de seguro anual no valor de 10€.
- Saber nadar de forma continuada num mínimo de 25 metros, usando a técnica de nado convencional sem recurso a qualquer tipo de apoio.
- Ter no mínimo 16 anos.
- Dos 12 aos 15 anos só com o acompanhamento de um adulto.
- Todos os utentes terão, obrigatoriamente, de efetuar um teste de avaliação com um professor. Ficam isentos deste, alunos e ex-alunos que tenham informação nos nossos registos de golfinho, tubarão ou formação técnica.
- Os utentes da frequência desta classe tem um limite de 4 utentes por pista. Esta gestão é parametrizada informaticamente, cabendo no entanto, a gestão interna/temporária aos treinadores/professores responsáveis pelo espaço.

Utilização do cartão

- O valor do carregamento corresponde à soma do valor pago, mais o respetivo bônus atribuído.
- Os valores carregados têm a validade de um ano.
- O valor de carregamento não é transmissível para quotas e/ou mensalidades.
- Cada utilização tem o custo de 4€.
- Só é permitida uma marcação inicial.
- As marcações poderão ser feitas no próprio dia, até 60 minutos antes da hora pretendida





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

- As marcações posteriores à utilização (de 2ª a 6ª feira), só poderão ser feitas no dia seguinte (a partir das 00h00).
- No momento da marcação é descontado o valor da utilização – 4€.
- A duração da utilização em treino livre é no máximo de uma hora (no plano de água).
- Para marcar a utilização em treino livre, tem de efetuar marcação online (aplicação), telefone ou presencial (no balcão único).
- Não é possível o cancelamento da marcação nem a restituição do valor da utilização.

Sócios A.E.F.D.

Quota de sócio adulto 3€/ criança 1€

Cartão de sócio 5€

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 4 de setembro de 2023

Interrupções 24 e 31 de dezembro de 2023

30 de março de 2024

Encerramento 30 de junho de 2024



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

