

ACESSO AOS TORNIQUETES

Utentes praticantes

Condições para acesso à prática das modalidades:

- Ter na sua posse o cartão de sócio.
- Estar inscrito numa modalidade.
- Só pode aceder aos torniquetes 20 minutos antes da hora do início da atividade
- É obrigatório deixar os balneários 30 minutos após o término da classe
- Os cacifos são para uso exclusivo dos praticantes das classes que estejam a decorrer. Pode trazer o seu próprio cadeado ou utilizar um dos cacifos que se fecham com moeda (exclusivamente moedas de 0.50€)
- A mensalidade é paga sempre até ao dia 10 de cada mês. Situações de incumprimento terão o acesso aos torniquetes bloqueado a partir dessa data até os valores em dívida estarem regularizados.

Acompanhantes de utentes até 8 anos ou com necessidades especiais:

- Ter na sua posse o cartão de acompanhante.
- À entrada, o detentor do cartão de acompanhante tem que passar no torniquete sempre após o utente que está a acompanhar, e à saída tem que passar sempre antes.
- Enquanto o utente menor de 8 anos ou com necessidades especiais permanecem na aula, os acompanhantes podem sair e entrar nos torniquetes utilizando sempre o seu cartão de acompanhante

FAÇA-SE SEMPRE ACOMPANHAR DO SEU CARTÃO DE SÓCIO

- A emissão do cartão de sócio é feita exclusivamente no Balcão Único
- O extravio, perda ou danificação por mau uso do cartão implica a produção de uma 2ª via com um custo de 5.00€

Princípios gerais e regras de utilização

Utilização de equipamento apropriado:

- Chinelos de borracha devidamente limpos.
- Calção / fato de banho justos 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.
- 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 fumar, comer ou beber nos balneários ou espaços circundantes às piscinas.
- Nas classes dos bebés, apenas é permitido o uso de fraldas apropriadas.

Normas de segurança:

- Entrar na piscina apenas na presença e com autorização do professor / monitor.
- Não correr no espaço circundante às piscinas.
- Não sentar nos separadores das pistas.
- Saltar apenas com autorização e a orientação do professor / monitor.
- As crianças com idade inferior a 4 anos terão que estar sempre acompanhadas na água por um adulto.

Normas de organização:

- As crianças até 8 anos de idade inclusive, podem vestir-se auxiliadas por um adulto, no balneário misto ou no correspondente.
- 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
- A utilização do material didático apenas com autorização e orientação do professor / monitor.

REGULAMENTO UTILIZAÇÃO DO COMPLEXO DE PISCINAS

ÉPOCA 2019 /2020



ASSOCIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTIVA DE TORRES VEDRAS

Praceta Calouste Gulbenkian, 6
2560-491 Torres Vedras

Para esclarecimentos relacionados com as modalidades
e outros assuntos, por favor contacte-nos:

BALCÃO ÚNICO

Segunda a Sexta: 8h às 21h

Sábado: 8h às 20h

Domingo: 9h às 14h

261 335 740 / 741

balcao.unico@fisicatvedras.pt

socios@fisicatvedras.pt

www.fisicatvedras.pt

HORÁRIO PISCINAS / TREINO EM HORÁRIO LIVRE

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

	2ª/4ª/6ª	3ª/5ª	SÁBADO	DOMINGO
ENTRADA	8.00H	9.30H	9.20H	9.20H
SAÍDA			13.20H	12.40H
ENTRADA			16.00H	
SAÍDA	21.30H	20.40H	18.40H	

CARREGAMENTOS DO CARTÃO

VALOR CARREGADO	BÓNUS ATRIBUÍDO
10€ / 15€ / 20€	-
30€ / 35€ / 40€ / 45€	5 €
50 €	15 €

- O valor do carregamento corresponde à soma do valor pago, mais o respetivo bónus atribuído.
- Os valores carregados têm a validade de um ano.
- O valor do carregamento não é transmissível para quotas e/ou mensalidades.
- Cada utilização tem o custo de 2.5€
- O débito inicia-se com a passagem do cartão de sócio no torniquete de entrada e termina com a passagem à saída.

TREINO EM HORÁRIO LIVRE

Condições de acesso a classe de treino em horário livre:

- Ser sócio.
- Pagamento de seguro anual no valor de 10€.
- Saber nadar de forma continuada, num mínimo de 25 metros, usando técnica de nado convencional sem recurso a qualquer tipo de apoio.
- Ter no mínimo 12 anos.
- 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 desta classe ficam limitados à gestão temporária do espaço definido para o efeito - até 8 utentes por pista. Esta gestão é parametrizada informaticamente, cabendo no entanto, a gestão interna/ temporária aos professores/monitores responsáveis do espaço.
- Para além das regras do Regulamento de Utilização do Complexo de Piscinas, deverão ser ainda respeitadas as normas específicas abaixo indicadas:
 - Não deve mergulhar | circular sempre pela direita da pista | parar apenas nos extremos da pista para descansar | não nadar em paralelo com outro utente | não se deve agarrar sobre os separadores das pistas | sempre que existir mais do que uma pista assinalada para Treino Livre, a que estiver situada na lateral da piscina é a de menor nível.

Em caso de qualquer dúvida relacionada com estas normas ou outras, por favor, perguntar ao supervisor.

- Os utentes federados na área de atividades aquáticas, que apresentem a respetiva apólice de seguro, ficam isentos de pagamento.

LEI Nº5/2007 - ARTIGO 40 - MEDICINA DESPORTIVA

- O acesso a 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.

DATAS E INTERRUPTÕES PROGRAMADAS PARA A ÉPOCA 2019/2020

- Início das atividades: 9 de Setembro 2019
- Interrupções: 24 e 31-12-2019 | 11-04-2020
- Encerramento: 31 de Julho 2020

- Quota Sócio : Adulto: 3€ | Menor: 1€
- Cartão Sócio: 5€