



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 Classe de Treino em Horário Livre - Natação

Utilização do Complexo de Piscinas

Época 2020/21

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.

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;

Seguir as normas de etiqueta respiratória indicadas pela DGS.

***A Física tem implementado o PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID19**



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:

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.

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 **15 minutos após** o fim da atividade.

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 desta classe ficam limitados à gestão temporária do espaço definido para o efeito – até 2 utentes por pista.
- Esta gestão é parametrizada informaticamente, cabendo no entanto, a gestão interna/temporária aos professores/monitores responsáveis pelo espaço.

Para além dos **Princípios gerais e regras de utilização**, 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.
- Evitar agarrar os separadores das pistas, salvo para garantir a distância de segurança.
- 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.

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





Horário

	2f / 4f / 6f	3f / 5f	Sábado
ENTRADA	08h00	09h00	09h00
SAÍDA	21h00	21h00	13h00

No plano de água: tempo máximo / 1 hora

Acesso aos torniquetes / 10 min antes

Saída nos torniquetes / 20 min após

Carregamento do cartão

	VALOR CARREGADO	BÓNUS ATRIBUÍDO
CARREGAMENTO DO CARTÃO	10€ / 15€ / 20€	—
	30€ / 40 €	5€ / 7,5€ [respetivamente]
	50€	10€

Utilização do cartão

- 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 de carregamento não é transmissível para quotas e/ou mensalidades.
- Cada utilização tem o custo de 2,5€.
- Só é permitida uma marcação inicial.
- 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 – 2,5€.
- O treino livre está sujeito a marcação na aplicação online, por 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 2020/2021

Início das atividades 1 de setembro de 2020

Interrupções 24 e 31 de dezembro de 2020

3 de abril de 2021

Encerramento 31 de julho de 2021

