



REGRAS PARA OS SÓCIOS NA SALA DE AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO TÉCNICO DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Para segurança de todos nesta fase especial que atravessamos, os Sócios que frequentam a Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT) estão obrigados ao cumprimento das regras contidas neste documento. Estas recomendações cumprem as orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

O protocolo de avaliação foi adaptado pelas actuais circunstâncias, não havendo neste período de pandemia, medição de parâmetros que impliquem contacto físico.

Pressupostos:

- Não ter nenhum sintoma associado à COVID-19 nem ter tido contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19, nos últimos 14 dias;
- Conhecer/Ter sido informado previamente sobre as regras e procedimentos implementados pelo Clube, nomeadamente as aplicáveis no funcionamento dos Vestiários, da Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico e das áreas comuns e de circulação no interior do Clube.

Regras:

O Sócio obrigatoriamente deve cumprir as seguintes medidas de prevenção:

- Caso detecte algum sintoma ou sinal que possa ser associado à COVID-19 enquanto está no Clube, informar imediatamente o professor presente na sala;
- Higienizar as mãos à entrada e à saída da sala;
- Usar sempre máscara quando não está a realizar exercício físico (a utilização de viseira/óculos não substitui a máscara);
- Levar embalagem/saco para acondicionar a máscara sempre que não esteja a ser utilizada;
- Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
- Manter a distância física de segurança;
- Evitar tocar em superfícies, equipamentos e materiais desnecessariamente;
- É proibido o uso de calçado utilizado da rua.

