



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

REGRAS SALA DE AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO TÉCNICO (SAAT)

**CASO DETECTE ALGUM SINTOMA OU SINAL QUE POSSA
SER ASSOCIADO À COVID-19 ENQUANTO ESTÁ NO CLUBE,
INFORMAR DE IMEDIATO O PROFESSOR PRESENTE NA SALA**

**USAR SEMPRE MÁSCARA QUANDO NÃO ESTÁ
A REALIZAR EXERCÍCIO FÍSICO
(A utilização de Viseira/Óculos não substitui a Máscara)**

RESPEITAR AS REGRAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

**EVITAR TOCAR EM SUPERFÍCIES, EQUIPAMENTOS
E MATERIAIS DESNECESSARIAMENTE**

HIGIENIZAR AS MÃOS À ENTRADA E À SAÍDA DA SALA

**LEVAR EMBALAGEM/SACO PARA ACONDICIONAR
A MÁSCARA SEMPRE QUE NÃO ESTEJA A SER UTILIZADA**

MANTER A DISTÂNCIA FÍSICA DE SEGURANÇA

É PROIBIDO O USO DE CALÇADO UTILIZADO DA RUA