



PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO LIVRE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA PMCO

A Piscina Municipal de Campo de Ourique, irá estar aberta ao público:

De 2ª a 6ª feira das 7:30h às 21:30h.

Sábados e Domingos das 8:30h às 13:30h

HORÁRIOS DE UTILIZAÇÃO DO PLANO DE ÁGUA:

De 2ª a 6ª feira das 7:45h às 21:00h

Sábados e Domingos das 8:45h às 13:00h

HORÁRIOS DE UTILIZAÇÃO LIVRE

A utilização livre está limitada à existência de pistas disponíveis, que garantam o distanciamento de segurança, sendo disponibilizado mensalmente o mapa de pistas disponíveis.

Para utilização livre a permanência nas instalações é de 1h15 minutos máximo (entrada-equipar-nadar-desequipar-sair).

AQUISIÇÃO DE SENHAS DE UTILIZAÇÃO LIVRE

Para poder realizar marcações têm que realizar um carregamento do seu cartão antecipadamente. Solicite o carregamento por email, piscina@gcp.pt, realiza a transferência bancária e envia comprovativo para piscina@gcp.pt.

Ficando desta forma o seu cartão carregado.

AGENDAMENTO DE UTILIZAÇÃO LIVRE

O agendamento é obrigatório e é realizado pela aplicação disponibilizada pelo Ginásio Clube Português. Poderá agendar utilizações livres com uma antecedência máxima de 5 dias e mínima até ao início da utilização.

O débito de senhas é realizado na marcação.

No regime de Utilização Livre são estabelecidos 3 níveis, em função das capacidades dos utentes, podendo estar reservadas pistas diferenciadas, nos períodos estabelecidos para o efeito.

É realizado teste na primeira utilização a todos os utentes, por um Professor, para ser atribuído um nível de U.L.



NÍVEIS DE UTILIZAÇÃO LIVRE

DESPORTIVO LENTO

A **Pista Lenta** destina-se aos utentes que não nadam continuamente.

DESPORTIVO RÁPIDO

A **Pista Rápida** está direccionada para quem domina perfeitamente uma ou mais técnicas, nadando de uma forma contínua e sem paragens.

RECREATIVO

A **Pista Recreativa**, está direccionada para utilização por crianças com pais e para a realização de exercidos “tipo hidroginástica”, que não necessitam de um deslocamento na totalidade da pista.

CANCELAMENTO DE UTILIZAÇÃO LIVRE

O cancelamento deverá ser efectuado com 2 horas de antecedência. Caso não cancele a marcação esta será considerada efetuada e cobrada.

NORMAS DE UTILIZAÇÃO

À entrada da instalação, todos os utentes terão que efetuar higienização das mãos, mediante utilização de solução antisséptica de base alcoólica.

SERÁ REALIZADA MEDIÇÃO DE TEMPERATURA NA ENTRADA DA INSTALAÇÃO.

Existe um tapete de higienização de calçado de passagem obrigatória para quem acede ao corredor dos balneários. As deslocações, devem ser realizadas pelos circuitos de circulação existentes e identificados.

Utilização obrigatória, a partir dos 8 anos, da **máscara de protecção individual** na circulação nos percursos e idas ao wc, bar, bancadas, acesso a cais de piscina ou outra deslocação, excepção feita quando se desloca para entrar na água. (Os utentes devem fazer-se acompanhar de um saco identificado, para guardar a sua máscara em cais de piscina, durante a realização da sua actividade física).

Nestes percursos é ainda obrigatória a utilização de chinelos ou similar, exclusivo de utilização de piscina.

Recomendamos a utilização de óculos de natação.

Será efectuada higienização dos espaços e áreas comuns, após cada utilização/aula.

Não pode ser utilizado material que não seja da instalação e que não esteja devidamente higienizado.

A saída dos utilizadores de utilização livre é realizada pelos torniquetes para finalizar a sua utilização.

Utilização de balneários

Aos balneários, só terá acesso o utilizador. Os acompanhantes deverão aguardar no exterior.

Todos os percursos estarão devidamente marcados e assinalados com as respetivas distâncias de segurança.

Seguindo as recomendações da DGS, haverá 2m de distância de segurança em balneário entre utentes.

*No balneário, haverá marcações dos lugares a serem utilizados, organizados em duas cores e numerados. A cada zona de ocupação corresponde um **cacifo** para ser utilizado e um cabide em cais de piscina para deixar a máscara.*

Numa fase inicial os duches e secadores estarão suspensos, situação que vamos avaliando.