

Regras de utilização das piscinas de Vilar Formoso

De acordo com as orientações da DGS e da Resolução do Conselho de Ministros n.º 70-A/2020, é permitido a realização de desporto e Competições Desportivas, garantindo uma série de condições:

- a) Não será possível o acompanhamento dos utentes, à exceção de utentes portadores de deficiência que não lhes permita autonomia e eventualmente outros casos que possam surgir e devidamente autorizados. O acompanhante deve ser identificado previamente cedendo os seus contactos aos respetivos serviços;
- b) Os dados dos utentes poderão ser cedidos às autoridades de saúde, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;
- c) Todos os utilizadores devem usar óculos de natação dentro das piscinas e na área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- d) É obrigatório o uso de máscara em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, com exceção durante a prática desportiva (na água) e dos utentes com idades inferiores a 10 anos;
- e) Colocação de dispensadores de solução antisséptica à base de álcool na entrada e saída das instalações, assim como nos balneários e entrada na zona das piscinas.

Medidas de acesso e circulação

A presença de público nas competições desportivas até ao momento da implementação deste plano está suspensa.

- a) A entrada far-se-á pela porta principal;
- b) No exterior os utilizadores deverão fazer fila respeitando a distância mínima de 2 metros e colocar a máscara. A máscara deve permanecer colocada até à saída dos balneários para a zona das piscinas;
- c) A circulação no interior das instalações deve respeitar os percursos previamente definidos mantendo a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utentes;
- d) Os percursos definidos asseguram o distanciamento social exigível, e a entrada (porta principal) e saída (porta lateral) pelas instalações será realizada em portas distintas, garantindo o não cruzamento de utentes;
- e) As bancadas encontram-se interditas.

Medidas na receção/entrada nas instalações

- a) Os utentes terão apenas acesso às instalações nos **10 minutos prévios à hora da sua atividade**, devendo aguardar no exterior da mesma mantendo o afastamento de segurança, até indicação de um colaborador para entrar; **(Não existe tempo de tolerância**. Assim, após o início da aula não poderá entrar nas instalações);

- b) Obrigatoriedade de higienizar as mãos à entrada e saída, utilizando os dispensadores existentes para tal efeito;
- c) O controlo de acessos terá lugar no balcão da receção com a apresentação do cartão de utente e o seu respetivo registo manual pelos colaboradores.

Medidas nos balneários e chuveiros

Dispõe-se de 4 balneários distintos, dividindo-se da seguinte forma:

1 - Balneário Masculino (BM) – máximo de 18 pessoas em simultâneo (dividido por três zonas: Z1, Z2 e Z3 Individuais, nas zonas 1 e 2 no máximo 8 pessoas e na zona 3 apenas 4 pessoas)

- Chuveiros – máximo de 8 pessoas em simultâneo;
- Lavatórios – máximo de 2 pessoas em simultâneo;
- WC – máximo de 4 pessoas em simultâneo, salvaguardando o uso do WC para pessoas com deficiência que se encontrara sempre disponível para tal;
- Urinóis – um para adultos e um para crianças.

2 - Balneário Feminino (BF) - máximo de 18 pessoas em simultâneo (dividido por três zonas: Z1, Z2 e Z3 Individuais, nas zonas 1 e 2 no máximo 8 pessoas e na zona 3 apenas 4 pessoas)

- Chuveiros – máximo de 8 pessoas em simultâneo;
- Lavatórios – máximo de 2 pessoas em simultâneo;
- WC – máximo de 4 pessoas em simultâneo, salvaguardando o uso do WC para pessoas com deficiência que se encontrara sempre disponível para tal.

3 - Balneários Individuais (BI) – podem ser utilizados 4 em simultâneo;

- Secadores – apenas será possível utilizar um de cada vez.

4 - Vestuários Masculinos dos funcionários/monitores – só podem ser utilizados por 2 em simultâneo, assim como os chuveiros.

5 - Vestuários Femininos dos funcionários/monitores – só podem ser utilizados por 2 em simultâneo, assim como os chuveiros.

6 - O **tempo de permanência** nos balneários/chuveiros deve ser o mais breve possível (**15 minutos no máximo**), destinando-se à mudança de roupa/banhos (antes e após a atividade);

7 - Na utilização dos sanitários os tampos dos mesmos, quando existentes, deverão estar fechados aquando a descarga do autoclismo de forma a evitar a dispersão de gotículas. O seu uso deve ser devidamente sinalizado aos técnicos de controlo de forma a se proceder de seguida à sua desinfeção;

8 - Os **cacifos** deverão ficar abertos, após a sua utilização, para higienização;

9 - Os balneários, tal como toda a instalação, estarão sujeitos a um **reforço sistemático e permanente de limpeza e desinfeção**;

10 – O acesso aos balneários deve **ser sempre acompanhado por um funcionário**, assim como para a zona das piscinas. **Deve ser atribuído um funcionário para o controlo das entradas e saídas das turmas.**

11 - Os balneários serão utilizados durante o fim-de-semana pelo Clube de Futebol “Sporting Clube de Vilar Formoso”, garantindo sempre a sua desinfeção.

Cais e Piscinas

- a) O uso de chinelos no cais é obrigatório, e é necessário que os mesmos se encontrem desinfetados previamente à utilização (ou de uso exclusivo para a atividade);
- b) É obrigatória higienização das mãos utilizando os dispensadores existentes no local;
- c) É obrigatório tomar um duche integral nos chuveiros do cais da piscina;
- d) A entrada no plano de água é orientada pelos percursos delineados no piso, e acompanhada pelos funcionários de controlo e professores presentes em cais;
- e) Na circulação pelo cais (balneário - > entrada na água e saída de água -> balneário) é obrigatório o uso de máscara, sendo recomendável que os utentes se façam acompanhar de uma bolsa onde a possam guardar durante a aula;
- f) É recomendado o uso de óculos de natação durante todo o percurso e presença em cais, de modo a proteger o contacto das mãos com os olhos;
- g) A prática de exercício na água será orientada de forma a evitar a proximidade entre utentes, devendo os mesmos procurar manter a distância de 2 metros quando em atividade;
- h) Na piscina grande serão utilizadas as 8 pistas divididas da seguinte forma (Anexo III):
 - 6 pistas para duas aulas em simultâneo com 3 utentes por pista;
 - 2 pistas para o regime livre com 2 utentes por pista.
- i) **Entre as aulas deve haver sempre um intervalo de 15 minutos**, para a utilização dos balneários/chuveiros e estes serem desinfetados antes da próxima utilização;
- j) Na piscina pequena serão distribuídos da seguinte forma:
 - Hidroginástica (8 utentes);
 - Natação para bebés (4 alunos + 4 acompanhantes);
 - Iniciação (5 utentes);
 - Aula de iniciação (3 utentes).
- k) Não é permitida a permanência no cais após o término da sua atividade;
- l) O material/equipamento utilizado será desinfetado após cada utilização, este será previamente dividido por grupos de utilização.