



2020/2021

# ESCOLA DE NATAÇÃO

» Renovações 20 de julho a 15 de agosto  
Para mais informações contacte 252 298 690 / 964 643 245

# REGRAS

## PISCINAS MUNICIPAIS

### REGRAS GERAIS

- É obrigatório a utilização de máscara (excluindo período de treino) e a higienização das mãos à entrada e à saída das Instalações;
- É obrigatório desinfetar o calçado à entrada das instalações através dos tapetes disponibilizados;
- O Cliente deve respeitar o circuito de entrada e saída das instalações, incluindo distanciamento físico de 3m (durante treino) e 2m (restantes locais das instalações);
- Acesso às instalações condicionado à medição de temperatura (<37,5º);
- Evitar o acesso a zonas com ocupação elevada ou plena;
- É obrigatório cumprir as regras de etiqueta respiratória definidas pelas autoridades competentes;
- Não é permitido a realização de aulas de grupo a idosos (+65 anos), grávidas e doenças patológicas;
- O Contacto físico entre utente ou staff é totalmente proibido (exceto em situações de emergências);
- Será disponibilizada a solução antisséptica de base alcoólica (SABA) em todas as divisões das Instalações.

### REGRAS BALNEÁRIOS

- É permitido a utilização dos balneários assinalados para esse efeito (consulte na Recepção ou no horário o esquema de

utilização de balneários);

- As crianças com idade igual ou inferior a 8 anos podem ser acompanhadas no balneário (apenas 1 adulto por criança);
- O período de utilização dos balneários, à entrada e à saída, não pode exceder os 10 minutos de modo a permitir a sua utilização por parte dos demais utentes;
- Os balneários são sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização;
- É permitido o uso de chuveiros e cacifos assinalados para esse efeito;
- Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
- Deve ser garantido o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
- Os utilizadores devem seguir o percurso definido;
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo;
- Não é permitido o uso de aparelhos de barbear ou similares;

### REGRAS ESCOLA DE NATAÇÃO

- Os mecanismos de desinfeção do circuito de água das piscinas foram reforçados;
- É obrigatório a higienização das mãos na entrada do cais das piscinas
- É recomendado aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
- É assegurada a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados;

→ Não é permitido a utilização de equipamentos lúdicos ou a partilha de objectos;

→ Haverá redução de número de alunos por turma de modo respeitar o distanciamento social de pelo menos 3 metros;

## REGRAS SALAS DE MUSCULAÇÃO E ACADEMIA DE GINÁSTICA

→ É obrigatório marcação prévia via telefone:

**Pavilhão** 252 681 909-964 643 247

**Piscinas** 252 298 690-964 643 245

→ Haverá limitação de clientes nas instalações. Esse número poderá ser consultado via telefone;

→ Ajuste da lotação de todas as aulas para 50% da sua capacidade máxima, igual 9m2/pessoa.

→ Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);

→ Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas;

→ Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, estão distanciados pelo menos 3 metros de modo a promover o distanciamento entre praticantes.

→ As Superfícies porosas como pegadas de equipamentos estarão revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas;

→ Será disponibilizado ao utilizadora desinfetante e papel para limpar as superfícies onde tocou;

→ É obrigatório a troca de calçado para treino;

→ É obrigatório o uso de toalha de maiores dimensões na utilização de máquinas e equipamentos de ginásio;

→ Haverá 30 minutos de intervalo mínimo entre aulas para higienização e ventilação dos espaços de treino;



# HORÁRIO PISCINAS

## ÉPOCA 2020/2021

|       | SEGUNDA                   | B      | TERÇA                           | B      | QUARTA                    | B      | QUINTA                    | B      | SEXTA                           | B      | SÁBADO                   | B      | DOMINGO         | B                            |
|-------|---------------------------|--------|---------------------------------|--------|---------------------------|--------|---------------------------|--------|---------------------------------|--------|--------------------------|--------|-----------------|------------------------------|
| 07H40 | NATAÇÃO ADULTOS 1         | 7<br>8 |                                 |        | NATAÇÃO ADULTOS 4         | 7<br>8 |                           |        | NATAÇÃO ADULTOS 7               | 7<br>8 |                          |        |                 |                              |
| 08H40 | NATAÇÃO ADULTOS 2         | 5<br>6 | HIDRO GINÁSTICA 3               | 5<br>6 | NATAÇÃO ADULTOS 5         | 5<br>6 | HIDRO GINÁSTICA 7         | 5<br>6 | NATAÇÃO ADULTOS 8               | 5<br>6 |                          |        |                 |                              |
| 09H00 | HIDROTERAPIA 1            | 7<br>8 |                                 |        | HIDROTERAPIA 1            | 7<br>8 |                           |        | HIDROTERAPIA 1                  | 7<br>8 |                          |        |                 |                              |
| 09H20 |                           |        | INICIAÇÃO/ INICIAÇÃO AVANÇADA 2 | 5<br>6 |                           |        |                           |        | INICIAÇÃO/ INICIAÇÃO AVANÇADA 2 | 5<br>6 | 4-5 INICIAÇÃO 3          | 7<br>8 | BEBÉS 5         | 7<br>8                       |
| 10H00 |                           |        |                                 |        |                           |        |                           |        |                                 |        | 6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 1 | 5<br>6 |                 | 6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA ESP.3 |
| 10H30 |                           |        |                                 |        | HIDRO GINÁSTICA 5         | 5<br>6 |                           |        |                                 |        |                          |        |                 |                              |
| 10H40 |                           |        |                                 |        |                           |        |                           |        |                                 |        | BEBÉS 3                  | 7<br>8 | BEBÉS 6         | 7<br>8                       |
| 11H20 |                           |        |                                 |        |                           |        |                           |        |                                 |        |                          |        | 7+ INAV/AP      | 7<br>8                       |
| 12H00 |                           |        |                                 |        |                           |        |                           |        |                                 |        | BEBÉS 4                  | 7<br>8 | 4/5 INICIAÇÃO 4 | 7<br>8                       |
| 12H40 | HIDRO GINÁSTICA 1         | 5<br>6 | HIDROBIKE                       | 5<br>6 | HIDRO GINÁSTICA 6         | 5<br>6 | HIDROBIKE                 | 5<br>6 | HIDRO GINÁSTICA 9               | 5<br>6 |                          |        |                 |                              |
| 15H15 | HIDROTERAPIA 2            | 5<br>6 |                                 |        | HIDROTERAPIA 2            | 5<br>6 |                           |        | HIDROTERAPIA 2                  | 5<br>6 |                          |        |                 |                              |
| 17H00 | 4-5 INICIAÇÃO 1           | 7<br>8 | 4-5 INICIAÇÃO 2                 | 7<br>8 | BEBÉS 1                   | 7<br>8 | 4-5 INICIAÇÃO 1           | 7<br>8 | 4-5 INICIAÇÃO 2                 | 7<br>8 |                          |        |                 |                              |
|       | NATAÇÃO ADULTOS 3         | 5<br>6 | 6-8 INICIAÇÃO 2                 | 5<br>6 | 4-5 INICIAÇÃO 3           | 5<br>6 | NATAÇÃO ADULTOS 6         | 5<br>6 | 6-8 INICIAÇÃO 2                 | 5<br>6 |                          |        |                 |                              |
| 18H20 | 9-12 INICIAÇÃO AVANÇADA 1 | 7<br>8 | NEMOS 1                         | 7<br>8 | BEBÉS 2                   | 7<br>8 | 9-12 INICIAÇÃO AVANÇADA 1 | 7<br>8 | NEMOS 1                         | 7<br>8 |                          |        |                 |                              |
|       | 6-8 INICIAÇÃO 1           | 5<br>6 | 9-12 INICIAÇÃO 1                | 5<br>6 | 6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 1  | 5<br>6 | 6-8 INICIAÇÃO 1           | 5<br>6 | 9-12 INICIAÇÃO 1                | 5<br>6 |                          |        |                 |                              |
| 19H40 | PIRANHAS 1                | 7<br>8 | HIDRO GINÁSTICA 4               | 5<br>6 | PIRANHAS 2                | 5<br>6 | PIRANHAS 3                | 7<br>8 | HIDRO GINÁSTICA 10              | 5<br>6 |                          |        |                 |                              |
|       | HIDRO GINÁSTICA 2         | 5<br>6 | 13-17 INICIAÇÃO AVANÇADA        | 7<br>8 | 9-12 ESP. APERFEIÇOAMENTO | 7<br>8 | HIDRO GINÁSTICA 8         | 5<br>6 | 13-17 INICIAÇÃO AVANÇADA        | 7<br>8 |                          |        |                 |                              |
| 21H00 | HIDRO FUNCIONAL           | 7<br>8 | APERFEIÇOAMENTO 1               | 5<br>6 | HIDROFUNCIONAL            | 7<br>8 | APERFEIÇOAMENTO 1         | 7<br>8 | HIDROFUNCIONAL                  | 7<br>8 |                          |        |                 |                              |
|       | INICIAÇÃO AV. /APERF.     | 5<br>6 | INICIAÇÃO 2                     | 7<br>8 |                           |        | INICIAÇÃO AV. /APERF.     | 5<br>6 | INICIAÇÃO 2                     | 5<br>6 |                          |        |                 |                              |

### ESCALÕES ETÁRIOS

- HIDROS
- BEBÉS
- CRIANÇAS 4-5 ANOS
- CRIANÇAS 6-8 ANOS
- CRIANÇAS 7-11 ANOS
- CRIANÇAS 9-12 ANOS
- JOVENS 13-17 ANOS
- ADULTOS

### PISCINA APRENDIZAGEM

- Bebés
- Iniciação
- Iniciação/Ini. Avançada
- Nemos
- Hidroterapia
- Hidrofuncional

### PISCINA OLÍMPICA

- Natação Adultos
- Piranhas
- Iniciação Avançada
- Aperfeiçoamento



**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO** A escola de natação funcionará de 15 de setembro a 15 de julho. Os horários das classes da escola de natação estarão em concordância com o horário de funcionamento das piscinas municipais.

**LOCAL** As classes da Escola de Natação decorrerão na Piscina de 50 metros e na Piscina de 16,6 m, de acordo com o nível de ensino, escalão etário e o tipo de atividades.

**ATIVIDADES** A Escola de Natação pretende oferecer uma grande variedade de atividades aquáticas de modo a poder satisfazer as necessidades de toda a população.

**ESCALÕES ETÁRIOS** Crianças 4-5anos. Crianças 6-8 anos, Crianças 7-11 anos, Crianças 9-12 anos, Jovens 13-17 anos, Adultos >18 anos. Bebés.

**LOTAÇÃO** Devido às limitações impostas pela DGS, o número máximo de alunos por aula é:

| Atividades             | PLANO DE ÁGUA        |                  |
|------------------------|----------------------|------------------|
|                        | Piscina Aprendizagem | Piscina Olímpica |
| BEBÉS                  | 7                    | -                |
| 4/5 ANOS               | 6                    | -                |
| 6/8 ANOS               | 6                    | 10               |
| NEMOS                  | 6                    | -                |
| 9/12 ANOS              | 6                    | 10               |
| PIRANHAS               | -                    | 10               |
| 13/17 ANOS             | 6                    | 10               |
| ADULTOS                | 6                    | 10               |
| HIDROTERAPIA -65ANOS   | 10                   | -                |
| HIDROFUNCIONAL -65ANOS | 10                   | -                |
| HIDROGINÁSTICA         | -                    | 10               |

**DURAÇÃO** As aulas terão duração de 40 minutos.

O cartão de cada aluno está parametrizado para dar acesso às instalações 10 minutos antes do início da aula e até 10 minutos após o final da mesma. Caso este ultrapasse o tempo permitido, poderá ser cobrado o valor de uma utilização livre.

As mensalidades deverão ser pagas até ao dia 5 de cada mês. Caso este prazo não seja cumprido, o aluno poderá ser excluído da classe perdendo todos os direitos referentes à situação que detinha. No caso do aluno pretender realizar a sua inscrição na escola de natação, no mesmo ano letivo, terá de liquidar todas as mensalidades em atraso. Terá 50% de desconto na mensalidade seguinte quem faltar a 50% ou mais do número de aulas mensais, e apresentar declaração médica justificativa ou declaração da entidade patronal até ao dia 5 do mês seguinte.

## NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

**NATAÇÃO PARA BÉBES** • Adaptação do Bebê ao meio aquático numa atividade que fortaleça a relação familiar e social, aumentando a sua auto-confiança. Funciona uma vez por semana.

**NATAÇÃO INICIAÇÃO** • Aprendizagem de habilidades motoras e iniciação às técnicas de nado.

**NEMOS** • Destina-se a alunos dos 6 aos 8 anos, com a adaptação ao meio aquático concluída e que realizem ainda que de forma rudimentar as técnicas de crol e costas.

**PIRANHAS** • Destina-se a alunos dos 7 aos 11 anos, completamente adaptados ao meio aquático e com total autonomia e que dominem pelo menos duas técnicas de nado. Esta classe contempla o aperfeiçoamento e a aprendizagem das técnicas simultâneas de natação pura bem como promove a iniciação ao Jogo de Pólo Aquático e a Natação Sincronizada.

**NATAÇÃO AVANÇADA** • Aprendizagem das técnicas de natação pura.

**APERFEIÇOAMENTO** • Correção das técnicas de nado e desenvolvimento da resistência.

**NATAÇÃO ADULTOS** • destina-se a alunos que pretendam aprender e a dominar as técnicas de nado e têm como objetivos desenvolver a condição física.

**HIDROTERAPIA** • Consiste em utilizar os princípios físicos da água como forma de tratamento de várias patologias de foro reumatológico (dores nas costas, artroses e artrites), neurológico (paralesia cerebral, tromboses) e ortopédico (fracturas, entorses, roturas).

**HIDROFUNCIONAL** • Atividade aquática com interligação entre movimentos específicos da natação e o desenvolvimento funcional do corpo.

## REGRAS UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS INFANTIS

### BALNEÁRIO INFANTIL FEMININO

- Crianças até aos 8 anos acompanhadas por um adulto do sexo feminino ou crianças do sexo feminino até aos 10 anos;
- Adultos do sexo feminino que frequentem aulas Bebés;
- Adultos do sexo feminino que frequentem as instalações em horário coincidente com o da criança (menor que 8 anos);
- Os adultos devem respeitar sempre o espaço e privacidade das crianças, pelo que devem utilizar apenas as cabines para tomar banho;
- Os adultos do sexo feminino devem circular no balneário com a proteção de toalha ou vestidas;

### BALNEÁRIO INFANTIL MASCULINO

- Crianças até aos 8 anos acompanhadas por um adulto do sexo Masculino ou crianças do sexo masculino até aos 10 anos;
- Adultos do sexo masculino que frequentem aulas bebés;
- Adultos do sexo masculino que frequentem as instalações em horário coincidente com o da criança (menor que 8 anos);
- Os adultos devem respeitar sempre o espaço e privacidade das crianças, pelo que devem utilizar apenas as cabines para tomar banho;
- Os adultos do sexo masculino devem circular no balneário com a proteção de toalha ou vestidas;

A não observância destas normas pode levar à intervenção da Administração.