

Caros utentes

Iremos regressar às atividades aquáticas nas PMVM no próximo dia 15 de setembro, respeitando um rigoroso protocolo de procedimentos de prevenção e controlo, que assegurem um regresso seguro e confortável para todos – colaboradores e utentes, em conformidade com orientações da DGS e FPN (Federação Portuguesa de Natação).

Porque a segurança de cada um é importante para todos, a reabertura será feita de forma prudente, gradual, e com todos os protocolos devidamente testados.

Neste sentido, de entre um vasto conjunto de medidas adotadas tendo em vista a segurança dos utentes e colaboradores, destacam-se a higienização frequente de todos os espaços, materiais e superfícies, número limitado de alunos na piscina e nos balneários, o cumprimento da distância de segurança e o uso obrigatório de máscara durante a permanência nas instalações, com exceção do período de aula. Nesta fase inicial, não poderão retomar as atividades desportivas para pessoas grávidas, pelo risco de exposição existente e a falta da vacinação. Poderão regressar pessoas com vacinação completa, com +65 anos (inclusive).

Nesta nova fase, retomamos todas as aulas de crianças na adaptação ao meio aquático.

O acesso às diferentes aulas existentes implica marcação prévia, via telefone ou presencialmente. Não necessita ter inscrição anterior, serão aulas abertas a quaisquer utentes exceto as condicionantes referidas anteriormente.

Agradecemos a responsabilidade individual de cada um e vamos, em conjunto contribuir para que o regresso às atividades seja feito com a maior serenidade e confiança possível.

Horários das aulas com professor

com marcação prévia

MANUTENÇÃO ADULTOS Lotação: 10 pessoas/aula

2ª/4ª/6ª feira 19h45 às 20h30
5ª feira 20h0 às 20h45

HIDROGINÁSTICA Lotação: 12 Pessoas/aula

2ª/3ª/4ª/5ª feira 14h15 às 15h00
3ª/5ª feira 15h15 às 16h00 | 20h45 às 21h30
4ª/6ª feira 20h00 às 20h45

HIDROBIKE Lotação: 10 pessoas/aula

2ª/3ª feira 20h00 às 20h45
4ª feira 20h45 às 21h30
4ª/6ª feira 13h00 às 13h45
Sábado 11h15 às 12h00

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO 3-6 ANOS Lotação: 10 pessoas/aula

2ª/4ª/6ª feira 17h45 às 18h30

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO 7-9 ANOS Lotação: 10 pessoas/aula

3ª/6ª feira 17h45 às 18h30
4ª feira 18h30 às 19h15

APRENDIZAGEM 10-13 ANOS Lotação: 10 Pessoas/aula)

2ª/3ª/5ª/6ª feira 18h30 às 19h15

APRENDIZAGEM 14-18 ANOS Lotação: 10 Pessoas/aula

3ª/5ª feira 19h45 às 20h00 (nível 2)

NATAÇÃO BÉBES Lotação: 5 pessoas/aula

Sábado 10h00 às 10h30 (12-23 meses)
10h30 às 11h00 (24-36 meses)

UTILIZAÇÃO LIVRE (45m) Piscina Coberta

3ª/4ª/5ª/6ª feira 09h00 às 09h45 | 13h00 às 13h45
2ª/4ª/6ª feira 15h15 às 16h00
Sábado 09h00 às 09h45 | 16h00 às 16h45
16h45 às 17h30 | 17h30 às 18h15



15 SETEMBRO
REGRESSO
DAS
ATIVIDADES Aquáticas

GUIA DE NORMAS PARA A REABERTURA DAS
PISCINAS MUNICIPAIS VICTOR MARTELO

NOVOS HORÁRIOS . MARCAÇÃO PRÉVIA . SEM INSCRIÇÃO
AULAS COM LOTAÇÃO REDUZIDA DE ACORDO COM AS NORMAS DA DGS



Medidas de Frequência das Instalações

- ▶ Obrigatoriedade de utilização de máscara no interior das instalações desportivas, excerto aquando da prática desportiva (funcionários, utentes, acompanhantes,...);
 - ▶ Obrigatoriedade de desinfeção de mãos, aquando do acesso à instalação, aos wc públicos e ao cais piscina/nave;
 - ▶ Manter o distanciamento social recomendado de 2m nas zonas comuns. Durante a prática de exercício manter a distância mínima de segurança.
 - ▶ Redução do número de vagas disponibilizadas nas aulas de grupo, de forma a garantir o distanciamento necessário;
 - ▶ A entrada nos balneários faz-se 10 minutos antes da aula e a saída até 10 minutos após término da mesma;
 - ▶ Não é permitida a reserva de vestiários ou cabine de duchas,
 - ▶ De forma a garantir o distanciamento físico preconizado pela Direção Geral de Saúde, estará haverá a utilização de chuveiros de duche em numero limitado,
 - ▶ Retomam as aulas as pessoas com +65 anos (inclusive) com vacinação completa.
 - ▶ Retomam as aulas todas as crianças em adaptação ao meio aquático,
 - ▶ Os chuveiros da zona do lava-pés no cais piscina são de utilização obrigatória, por um período mínimo de 10 a 15 segundos.
 - ▶ Interdita a utilização de aparelhos de secagem das mãos ou secadores de cabelo (da instalação ou próprios);
- Acesso proibido à galeria. Restrição do número de pessoas no hall de entrada das instalações, devendo ao pais ou EE com crianças ser recomendados a não permanecer no local durante a realização da aula, solicitando a sua melhor compreensão;
- ▶ Não podem retomar as atividades desportivas, de pessoas grávidas, pelo risco de exposição existente e a falta de vacinação;
 - ▶ O acesso a qualquer aula com professor, implica marcação prévia.
 - ▶ Recomendação da utilização de óculos de piscina, no decorrer das aulas de piscina ou utilização livre;
 - ▶ Não é permitido o empréstimo de material desportivo (óculos de natação, chinelos,...);
 - ▶ Se estiver doente ou com sintomas de Covid-19 (febre, tosse, dificuldades respiratórias, perda de olfato/paladar) por favor, não se desloque à piscina.

- ▶ Na modalidade de Utilização Livre a lotação também é reduzida, mas não carece de marcação.

Acesso à piscina por marcações prévias

A frequência da piscina implica a marcação prévia obrigatória.

- ▶ A marcação deve ser feita por telefone (266 502 103) ou presencialmente na receção. (limitada ao nº de vagas disponíveis por horário.
- ▶ As desmarcações podem ser feitas até 3h antes do horário previsto de utilização (dentro do horário de funcionamento da receção), por telefone ou presencialmente.
- ▶ As marcações decorrem no dia anterior à aula, entre as 9h00 e as 20h00 e no dia da aula das 9h00 às 12h00. As aulas de segunda-feira podem ser marcadas na sexta-feira anterior e sábado de manhã, entre as 9h00 e as 12h00.