



## Normas Práticas

### 1. Instalações

**Tanque:** 12m x 6m x 0.68m a 1.03m

**Piscina 25m:** 25m x 12m x 1.00m a 1.67m

**2. Atividades Enquadradas:** Natação para bebés, Natação Pura de Crianças e Adultos, Hidroginástica e Hidroterapia.

**Atividades não Enquadradas:** Utilização livre

### 3. Utilização livre

- a) Para a entrada em cais de piscina para a utilização livre é necessário o pagamento na secretária da piscina e a apresentação do cartão ao nadador salvador ou técnico responsável
- b) A prática de Utilização Livre, está limitada a utentes com idade inferior a 18 anos. Utesntes com idades inferiores, poderão realizar Utilização Livre, desde que acompanhados por um adulto também utilizador e mediante preenchimento de termo de responsabilidade;
- c) A Utilização Livre está dividida em 2 atividades: **Recreativa**, obedece a horário específico e a critérios definidos, bem como a pistas devidamente sinalizadas, que poderão ser no Tanque (aos sábados das 16h00 às 18h00) ou Piscina dos 25m (Pista 6); **Desportiva**, só funciona na Piscina dos 25m e mediante disponibilidade de pistas; O número máximo de utente por pista, na Utilização Livre é de 8 utentes;





- d) Na Utilização Livre, o utente dispõe de 90 minutos, desde passagem nos torniquetes (balneários), até ao seu retorno.
- e) A permissão para o uso de barbatanas e palas na Utilização Livre, é da responsabilidade do Nadador-Salvador ou do Técnico Responsável.
- f) Não é permitida a utilização do material didático por parte da utilização recreativa com crianças

## **2. Atividades Enquadradas/Aulas**

- a) A inscrição em qualquer classe de natação obedece a critérios previamente definidos. Todas as crianças a partir dos 5 anos terão de realizar um teste (horário definido) afim de aferir o seu nível;
- b) A inscrição nas classes de Hidroterapia é feita mediante uma avaliação por parte do fisioterapeuta existente na instalação da Piscina Municipal do Alvito em horário a combinar;
- c) A transmissão entre classes de Natação e Hidroterapia é da exclusiva responsabilidade dos professores das respetivas atividades, ficando a mesma sujeita à existência de vagas na classe pretendida;
- d) Todas as atividades dirigidas têm a duração de 40 minutos, com a exceção das aulas dos bebés que têm a duração de 30 minutos;
- e) A entrada nos balneários deverá fazer-se 15 minutos antes do horário previsto da atividade, devendo a saída acontecer 30 minutos após o final da atividade;
- f) A organização das atividades poderá sofrer alterações devido à planificação anual desportiva, como por exemplo dias temáticos





### 3. A utilização do plano de água está interdito:

- a) Às pessoas que apresentem sinais evidentes de alterações cutâneas ou feridas abertas de que possa resultar prejuízo para a saúde pública podendo, em casos de dúvida, ser exigida declaração Médica;
- b) A crianças com idades inferiores a 2 (dois) anos, salvo para atividades com enquadramento técnico qualificado, desde que seja usado equipamento adequado (fralda própria para ambiente aquático) e mediante acompanhante maior de idade devidamente identificado;
- c) A menores de 12 (doze) anos, quando não acompanhados por um adulto, que se responsabilize pela sua vigilância e comportamento e após preenchimento de termo de responsabilidade.
- d) É interdito o acompanhamento de crianças ao balneário do sexo respetivo, por adulto do sexo oposto.
- e) Excecionalmente e, em casos devidamente justificados e fundamentados, por escrito, o(a) Diretor(a) Técnico(a) pode permitir tal acesso condicionado.
- f) É interdito o acompanhamento de crianças ao balneário por mais do que um adulto e para crianças a partir dos 8 anos, salvo casos excecionais devidamente autorizados pelo(a) Diretor(a) Técnico(a).
- g) É interdito, em Regime de Utilização Livre, a realização de aulas de PTs dadas por utentes externos à piscina

### 4. Obrigações

- a) Usar fato de banho/calções de lycra e touca apropriados à prática de atividade aquática;
- b) Usar chinelos apropriados nos balneários e no percurso entre estes e a piscina;
- c) Tomar sempre banho nos chuveiros, antes de entrar na piscina;
- d) Usar fralda específicas no caso dos bebés;





- e) As crianças com idade superior a 8 anos deverão utilizar o balneário correspondente ao seu sexo.
- f) Cumprir as indicações e seguir os conselhos do Nadador-Salvador ou do Técnico Responsável, que é a autoridade no cais da piscina

## **5. Proibições**

- a) Correr no cais e/ou efetuar mergulhos em corrida;
- b) Aceder ao cais sem calçado apropriado;
- c) Empurrar pessoas ou tentar o seu afogamento;
- d) Usar barbatanas (exceto em atletas em regime de treino);
- e) Sentar nos separadores das pistas;
- f) Utilizar cremes, óleos, ou outros produtos suscetíveis de alterar a qualidade da água;
- g) Fazer ou treinar apneia sem autorização expressa da Direção;
- h) Ingerir qualquer tipo de alimento ou bebidas na zona da piscina;
- i) Cuspir na água ou nos pavimentos;
- j) Entrada de animais;
- k) Fumar em qualquer zona da instalação desportiva;
- l) Comportamentos que, deliberadamente ou involuntariamente, perturbem ou ponham em causa a integridade física dos demais utentes e/ou colaboradores das instalações da Piscina Municipal do Alvito;
- m) Recolher imagens no cais ou bancadas, à exceção dos dias de festas ou provas desportivas;





## FREGUESIA DE ALCÂNTARA

---

- n) Utilizar material de natação (esparguetes, pranchas, halteres etc.) de uso exclusivo das atividades aquáticas enquadradas;
- o) Usar telemóvel no cais da piscina;
- p) A permanência dos acompanhantes/familiares nos cais da piscina durante o período de aulas;
- q) Desenvolver, na piscina, atividades com acompanhamento pedagógico (ex: PT's) não autorizado pela Piscina

Normas prática conforme regulamento de Funcionamento aprovado em sessão da Assembleia de Freguesia de Alcântara de 3 de outubro de 2016

