

## Normas de Funcionamento e Utilização do Ginásio Municipal/Sala de Musculação

Atualização: 17/06/2020

### 1- Horários

- Manhã
  - 09h00 / 10h00
  - 10h15 / 11h15
  - 11h30 / 12h30
- Tarde/Noite
  - 16h00 / 17h00
  - 17h15 / 18h15
  - 18h30 / 19h30
  - 19h45 / 20h45

1.1- Treino (permanência na sala) com duração de 60 (sessenta) minutos por utente.

### 2- Sessão de treino presencial

- Marcação por telefone, com limite máximo de 3 utentes (podendo vir a ser alterado de acordo com novas orientações).
  - Pagamento efetuado na receção do Pavilhão Municipal (neste período, estão excluídos os planos mensais).
  - A sessão seguinte só poderá ser marcada no final da presente sessão de treino e via telefone.
  - Cada utente poderá realizar, no máximo, 3 sessões de treino por semana (ajustável consoante a afluência e o desenrolar da presente situação).
- 3- O utente tem de se dirigir, antes da sessão presencial, à receção do pavilhão municipal para proceder ao respetivo pagamento.
  - 4- É obrigatório o uso de máscara na entrada e saída da sala de musculação/ginásio. É dispensado o seu uso durante a realização do exercício físico.
  - 5- Cada utente deve guardar a sua própria máscara.
  - 6- É obrigatório o técnico utilizar máscara durante o tempo de treino dos utentes.
  - 7- É obrigatório o uso de toalha individual.
  - 8- Os utentes devem trazer sapatilhas para trocar. Essa troca deve ser feita nas bancadas, em local sinalizado.
  - 9- Cada utente deve guardar uma distância de pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, espaço de circulação, etc.).

- 10- É obrigatória a higienização das mãos à entrada e à saída da sala de musculação/ginásio.
- 11- Todas as superfícies porosas serão revestidas por película aderente, sendo substituídas diariamente ou sempre que demonstrem estar danificadas.
- 12- É obrigatório o utente fazer a desinfeção da máquina no final de cada utilização, durante a mesma sessão de treino.
- 13- Não é permitido o contacto físico entre técnicos e utentes e entre utentes, exceto em situações de emergência.
- 14- O espaço de treino será desinfetado no final de cada sessão.
- 15- Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações.
- 16- É permitido o acesso dos utentes a instalações sanitárias e cacifos.
- 17- Será efetuado o arejamento do espaço através da abertura de janelas e porta, devido à não recomendação de uso de ar condicionado, de acordo com as normas da DGS.
- 18- O utente não pode tocar, fechar ou abrir as janelas e a porta da sala musculação/ginásio.
- 19- A saída da sala de musculação/ginásio no final da sessão é feita pela receção B.
- 20- O circuito de circulação dos utentes estará sinalizado a verde para a entrada e a vermelho para a saída.
- 21- Estarão afixadas, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações.
- 22- Serão garantidos todos os equipamentos de proteção individual necessário a todos os funcionários.
- 23- Cada utente deverá vir munido de líquido hidratante (água ou outros) e em situação alguma poderá utilizar os lavatórios como bebedouros.
- 24- Não serão disponibilizados aparelhos de secagem das mãos, privilegiando-se o uso de papel das mãos descartável.