

MEDIDAS DE SEGURANÇA (COVID-19)

Este manual é composto por algumas normas e indicações por parte da Direção-Geral da Saúde (DGS), que devem ser cumpridas por todos nós, para podermos reabrir o nosso clube em segurança.

Apelamos à total colaboração dos nossos sócios para o cumprimento destas recomendações.

É importante reforçar que a utilização de máscara é obrigatória (exceto durante a prática de exercício físico), assim como a higienização com gel desinfetante e deve ser respeitado o distanciamento físico.

Não se desloque ao clube se manteve contacto próximo com casos confirmados, ou suspeitos de Covid-19, ou se tiver sintomas associados como febre ou tosse.

Medidas Gerais:

- a) É obrigatório o cumprimento do distanciamento físico de 2m metros entre pessoas.
- b) O uso de máscara é obrigatório para sócios e colaboradores.
- c) Em todas as áreas do clube, sócios e colaboradores devem higienizar as suas mãos com gel desinfetante.
- d) A medição da temperatura é obrigatória para sócios e colaboradores na entrada do clube. Caso a temperatura seja superior a 37.5º não podem entrar no espaço.
- e) A limpeza e desinfeção de todos os espaços foram reforçadas, com os produtos indicados para o efeito.

Sala de exercícios:

- a) Sócios e colaboradores devem desinfetar as suas mãos à entrada e saída com gel desinfetante.
- b) Antes e após a utilização dos equipamentos, deve desinfetá-los com o gel disponibilizado.
- c) Utilização de máscara recomendada durante circulação, mas não obrigatória enquanto prática de exercício físico.
- d) Obrigatório o uso de toalha.
- e) Não é permitida a utilização de calçado da rua.
- f) A limpeza e desinfeção das máquinas e de todos os materiais foram reforçadas.
- g) O tempo de permanência recomendado não deve exceder a uma hora.

Balneários:

- a) Higienização e desinfeção reforçadas nas zonas dos cacifos e casas de banho.
- b) Os duches estão indisponíveis, temporariamente, até novas indicações da DGS.

Avaliação Física/Nutrição:

- a) Consultas de nutrição e avaliações físicas requerem marcação prévia.
- b) Os horários devem ser cumpridos para evitar cruzamento de sócios ou em espera.
- c) Higienização deve ser feita com gel desinfetante antes e depois.
- d) No final de cada consulta/avaliação, as superfícies e equipamentos serão desinfetados.