

Horário de funcionamento – Ginásio municipal - AguiarFit

- O horário de funcionamento, é de 2^ªf a 6^ªf e será dividido em 4 turnos:

Turno 1: 14h00 – 15h30

Turno 2: 15h45 – 17h00

Turno 3: 17h15 – 18h30

Turno 4: 18h45 – 20h00

O horário está dividido por turnos, para evitar contato entre utentes que entram ou saiam. Desta forma entram todos á hora marcada e têm de sair todos à hora marcada.

Nos 15 minutos de intervalo entre turnos, será feita a desinfeção dos equipamentos utilizados.

Local e modalidades de pagamento

- Estão disponíveis as seguintes modalidades de pagamento:

Cartão de 10 entradas – 18 euros

Senha de treino - 2 Euros

- O local de venda é na receção das piscina municipais.

Regras de Funcionamento

- Será medida a temperatura á entrada.
- É obrigatório o uso de máscara até a entrada do espaço de treino;
- Desinfetar as mãos á entrada de cada espaço;
- Não é permitido o contato físico, quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre praticantes (salvo situações de emergência);
- É obrigatório o uso de toalha;
- É obrigatório o uso de luvas.
- Não pode ser utilizado o calçado vindo da rua. É obrigatório trazer calçado para ser utilizado no ginásio.
- Treino máximo de treino é de 75 minutos.
- É proibido o uso de colchões ou equipamentos com superfícies porosas.
- Sempre que precisar de algum equipamento de treino, solicite o mesmo ao professor.



Município de Aguiar da Beira

Complexo Desportivo de Aguiar da Beira – Ginásio AguiarFit

- Sempre que uma sala apresente a lotação máxima, é proibida a entrada dos utentes até que haja vagas disponíveis.
- Só permitido a entrada no ginásio municipal a utentes com idade igual ou superior a 14 anos. Utesntes com idade inferior não poderão entrar mesmo acompanhados por adultos.
- Não é permitida a utilização dos balneários, os utentes devem vir equipados de casa.
- É permitida a utilização das instalações sanitárias que se encontram no mesmo piso do ginásio municipal.

Lotação máxima instantânea

De acordo com as recomendações da DGS, que propõe 3 metros entre pessoas durante o exercício físico, a lotação máxima de cada espaço é o seguinte:

Sala de musculação: 4 pessoas

Sala de cárdio: 5 pessoas

Sala de dança: 4 pessoas

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

 **SNS 24**

808 24 24 24

Anexo 2 – Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

