



*Sporting Clube de Braga — Secção de Natação*

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA  
MEDALHA DE OURO DA CIDADE MEDALHA DE MÉRITO DESPORTIVO

A Natação do Sporting Clube Braga vai reabrir a sua atividade de escolas nas Piscinas Municipais da Rodovia, em Braga, no próximo dia 14 de setembro.

A elaboração do presente plano sustenta-se e define o seu plano de ação de acordo com a seguinte legislação e demais documentos:

- Plano de Contingência Municipal, na sua versão atualizada;
- Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020: COVID-19: Desporto e Competições Desportivas;
- Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 03/07/2020: COVID-19: Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;
- Orientação nº 023/2020 de 08/05/2020: COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas;
- Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares;
- Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público.

As novas turmas foram pensadas com nomenclatura por idades de forma a facilitar um possível despiste e ativação de pedidas se for identificado um caso positivo. Para o efeito:

- BB (bebés entre os 9 e os 48 meses)
- CR (crianças entre os 4 e os 10 anos)
- CJ (crianças e jovens entre os 7 e os 15 anos)
- JOV (jovens entre os 11 e os 16 anos)
- AD (mais de 12 anos)
- HG (hidroginástica)

- HN (hidronatação)

## **1. ENQUADRAMENTO**

### **1.1. O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS**

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

Ainda que em fase de investigação, a via de transmissão pessoa a pessoa foi confirmada. A infeção alastrou a vários países de todos os continentes, tendo sido declarada a situação de pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A investigação prossegue.

Com o objetivo de informar, aconselhar e orientar a população portuguesa sobre o impacto da pandemia COVID-19, a Direção-Geral da Saúde criou o website temático, que é a sua fonte de informação mais credível. Neste micro-site tem acesso a áreas distintas e complementares que o/a ajudam a estar informado/a, atualizado/a e a tomar medidas para se proteger e proteger os seus, como:

- Dispositivo de Saúde Pública | informação sobre monitorização e vigilância epidemiológica;
- Documentos | comunicados, normas, despachos, orientações, plano de contingência e relatórios de situação;
- Perguntas frequentes;
- Centro de recursos com materiais de divulgação | guias de orientação, jogos didáticos, livros digitais, publicações para redes sociais, vídeos e spots rádio;
- Conferências de imprensa | com acesso aos vídeos e áudios das mesmas. Mantenha-se informado/a e alerta.

### **1.2. A COVID-19 E O SARS-CoV-2**

O SARS-CoV-2 é o nome do novo vírus e significa Severe Respiratory Acute Syndrome (Síndrome Respiratória Aguda Grave) – Coronavírus – 2. Existe outro coronavírus que causa uma Síndrome Respiratória Aguda Grave, que foi identificado em 2002, este chamado «SARS-CoV», sendo por isso o Novo Coronavírus designado por «SARS-CoV-2».

COVID-19 (Coronavirus Disease) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus 2019, fazendo referência ao ano em que foi descoberta.

### **1.3. A COVID-19 EM PORTUGAL**

A avaliação de risco em Portugal encontra-se em atualização permanente, de acordo com a evolução do surto. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direção-Geral da Saúde (DGS) emitem comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes.

#### **1.4. SINTOMAS DA COVID-19**

A maioria das pessoas infetadas apresenta sintomas ligeiros a moderados de infeção respiratória aguda:

- Febre ( $T > 37,5^{\circ}\text{C}$ );
- Tosse;
- Dificuldade respiratória (falta de ar).

Em casos mais graves pode causar pneumonia grave, com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte. Contudo, a maioria dos casos recupera sem sequelas.

#### **1.5. TRANSMISSÃO DA COVID-19**

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo. As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 2 e 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

#### **1.6. O QUE FAZER EM CASO DE SINTOMAS**

Os utentes com suspeita de COVID-19 devem contactar a linha SNS24 | 808 24 24 24. O SNS24 é o contacto indicado para os casos suspeitos de COVID-19 porque encaminha os doentes para o local mais adequado. Este é o contacto mais importante e organizado. Em tempo de pandemia, os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar o seu centro de saúde preferencialmente por telefone ou por email. Apenas se devem deslocar quando for absolutamente necessário ou indicação do médico ou enfermeiro após contacto telefónico.

#### **1.7. MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

Também conhecidas como medidas de higiene e etiqueta respiratória, nas áreas afetadas, a OMS recomenda as seguintes medidas para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo;

- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. Deve lavá-las durante 20 segundos (o tempo que demora a cantar os «Parabéns»), com água e sabão, ou com solução à base de álcool a 70%;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- Evitar tocar na cara com as mãos;
- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.

## **1.8. PROCEDIMENTOS GENÉRICOS**

O Sporting Clube de Braga, tendo em consideração o atual contexto pandémico e a legislação vigente, adotará as seguintes medidas genéricas em todas as instalações desportivas e programas desportivos municipais:

- Elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Refira-se que este plano será atualizado sempre que tal seja necessário. Deste plano constarão as seguintes informações:

a. Os locais de treino e competição;

b. As condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com as Orientações na DGS n.º 014/2020, 030/2020 e 036/2020;

c. A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;

d. A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;

e. A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;

f. O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.

- Assinatura de um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade, por todos os utentes, praticantes e equipas técnicas, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treino, quer em contexto de competição. No que diz respeito aos utilizadores menores de idade, o documento terá que ser assinado pelos respetivos encarregados de educação. Face à necessidade de que alguns utilizadores possam ter necessidade de levar o Código de Conduta / termo de Responsabilidade

para a sua residência, estabelece-se como tolerância a primeira deslocação à instalação desportiva;

- O Sporting Clube de Braga assume-se ainda como a entidade responsável por:

- a. Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;

- b. Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19. Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;

- c. Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações. Plano de Contingência e Manual de Procedimentos e Proteção.

- Sensibilizar todas as pessoas que trabalham ou frequentam as instalações desportivas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;

- Providenciar a colocação de dispensadores de SABA (Solução Antisséptica de Base Alcoólica), junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso;

- Assegurar que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);

- Determinar que em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:

- a. Equipas técnicas;

- b. Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;

- c. Funcionários municipais das infraestruturas desportivas;

- d. Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.

- Assegurar uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);

- Efetuar um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por

data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável;

- Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS;
- Sensibilizar os utilizadores deve seguir um código de ética, responsabilidade e compromisso com as normas vigentes para os procedimentos utilizados;
- Disponibilizar e sinalizar uma Sala de Isolamento em todas as instalações desportivas, com designação de Ponto(s) Focal(ais).

### **1.9. MEDIDAS GERAIS**

O Sporting Clube de Braga, enquanto entidade de referência no panorama desportivo da cidade, promoverá a reabertura das suas instalações desportivas e programas desportivos, preconizando a adoção de todas as recomendações e medidas que promovam a diminuição do risco da proliferação da COVID-19, junto dos seus colaboradores, utentes e demais utilizadores.

De uma forma genérica, as as instalações desportivas e programas desportivos estarão abrangidas pelas seguintes medidas de índole genérica, que acrescem aos procedimentos genéricos mencionados no ponto anterior:

1. Aplicação de sinalética específica da COVID-19 em todas as instalações desportivas, dotando os utentes e demais utilizadores de procedimentos, informações, obrigações e definição de percursos e acessibilidades;
2. Redução do número de utentes por turma / programa desportivo, de acordo com o definido na Orientação 030/2020 da DGS;
3. Redução da lotação dos balneários de cada uma das instalações desportivas, de acordo com o definido na Orientação 030/2020 da DGS;
4. Criação de períodos temporais de higienização dos espaços de utilização comum e entre grupos utilizadores;
5. Não permitir a realização de treinos simultâneos com partilha de espaço por diferentes turmas ou em diferentes piscinas, previstas para tal na Orientação 036/2020 da DGS;
6. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros cumprir as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS;
7. Efetuar a higienização dos equipamentos desportivos / material de utilização comum após a utilização de cada grupo utilizador;
8. Recomenda-se a utilização de óculos de natação por parte dos utilizadores;
9. Implementar protocolo de entrada nas instalações desportivas, constituído por:

- a. Higienização das mãos através de SABA;
- b. Passagem por tapete desinfetante;
- c. Medição de temperatura corporal (sem registo);
- d. Registo diário dos utilizadores de acordo com o descrito previamente;
- e. Permissão de acesso aos balneários / recinto desportivo, apenas após a saída do grupo utilizador anterior e posterior higienização.

11. Para efeitos de legislação face à prática das várias tipologias de prática desportiva, e de acordo com a Orientação 030/2020 e 036/2020 da DGS, define-se o seguinte procedimento:

- a. Desporto Informal ou Recreativo – autorizado processo de treino com distanciamento mínimo de 3 metros entre praticantes;
- b. Desporto Federado Sénior – autorizado processo de treino pré-competitivo e calendário competitivo;
- c. Desporto Federado Escalões Formação (até juniores) – autorizado processo de treino com distanciamento mínimo de 3 metros entre praticantes, para modalidades coletivas. Autorizado processo de treino e competição para modalidades individuais.

## **2. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS**

Apresenta-se neste ponto os procedimentos e regras específicas das instalações desportivas. Realça-se que as regras e procedimentos definidos nos pontos subsequentes, apresentam-se num regime cumulativo face às regras e procedimentos já definidos nos pontos e alíneas anteriores.

Alerta-se para o facto que nas instalações é permitida a utilização de balneários, se solicita a maior celeridade na sua utilização, uma vez que se encontra previsto apenas um período de 15 minutos para as seguintes respostas: desequipar pós-prática desportiva, duche, vestir e higienização do balneário para o grupo seguinte.

O desrespeito por este período temporal poderá implicar a reorganização do horário de utilização da instalação desportiva em causa.

O Sporting Clube de Braga reserva-se ao direito de impedir o acesso às instalações desportivas municipais, de utilizadores que:

- Não possuam máscara e não cumpram o procedimento de acesso às instalações;
- Não cumpram as restantes regras promovidas pelo Sporting Clube de Braga para cada uma das suas instalações desportivas;
- Não assinem o Código de Conduta / Termo de Responsabilidade;
- Não possuem permissão de acesso às instalações desportivas apenas com regime de utilização por entidades (sem acesso ao público em geral);
- Não cumpram as regras definidas pela Autoridade de Saúde. Plano de Contingência e Manual de Procedimentos e Proteção

### **2.1. COMPLEXO DESPORTIVO DA RODOVIA**

#### **2.1.1. PERÍODO FUNCIONAMENTO E PERMISSÕES UTILIZAÇÃO**

Piscinas climatizadas a partir do dia 14 de setembro para atletas do SCB e utentes das escolas de natação

#### **2.1.2. LOTAÇÃO ESPAÇO DESPORTIVO E BALNEÁRIOS APOIO**

Piscina de 25x8m – Natação 12 a 14 utentes (6 a 7 por pista no regime de utilização de uma pista de 25x4m, Hidroginástica 20 utentes. Balneário de apoio limitação de 15 utentes por balneário (15 masculino e 15 feminino)

Piscina de 25x17m 24 a 28 utentes (6 a 7 por pista no regime de utilização de uma pista de 25x4,25m). Balneário de apoio limitação de 10 utentes por balneário (10 masculino e 10 feminino)

### 3. ÁREAS DE ISOLAMENTO

A colocação de um colaborador, utente ou voluntário suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros indivíduos possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível. Todas as instalações estarão dotadas de uma área de isolamento, devidamente identificada. Esta área estará equipada com:

- Telemóvel (mediante disponibilidade);
- Cadeira (para descanso e conforto enquanto aguarda validação do caso e eventual transporte);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Toalhetes de papel;
- Máscara cirúrgica;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Esta área possui ainda uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Na possibilidade de se detetar um caso suspeito, no momento de protocolo de entrada da instalação, deve o respetivo colaborador do Município de Braga convidar o utente a ingressar na Sala de Isolamento, despoletando posteriormente todo o protocolo relativo ao ponto focal da instalação.

## 4. PLANO HIGIENIZAÇÃO

Preconiza-se, de acordo com as orientações promovidas pela DGS, nomeadamente a 014/2020, o seguinte plano de higienização:

- Higienização de balneários (chuveiros, bancos, cacifos, cabides), com sistema de pulverização, após utilização de cada turma / grupo utilizador;
- Higienização de locais de utilização comum, com uma periodicidade de 1 hora (corrimões, maçanetas portas, interruptores, telefones, teclados computadores, torneiras, autoclismos, mesas, cadeiras, ...);
- O chão deve ser lavado no mínimo duas vezes por dia, com água quente e detergente comum, seguido de desinfecção com solução de lixívia diluída em água, ou equivalente;
- O chão dos WC's deve ser lavado pelo menos três vezes por dia, com produto que contenha na sua composição detergente desinfetante;
- Na possibilidade de utilização das Salas de Isolamento, deve-se esperar um período de 20 minutos após a saída do suspeito/doente para se iniciar o procedimento de limpeza e segurança de todo o espaço e mobiliário presente. Higienizar todo o percurso efetuado pelo caso suspeito;
- Nos restantes procedimentos de limpeza, utilizar o protocolo de limpeza e higienização da instalação.

## **5. REGRAS E PROCEDIMENTOS**

### **5.1 NATAÇÃO**

As Escolas de Nataação / Turmas de Manutenção do Sporting Clube de Braga possuem as seguintes adaptações:

1. Adoção das medidas de afastamento e higienização entre técnicos e utentes;
2. Redução do número de utentes por turma, até ao limite máximo de cada instalação, definido nos pontos anteriores;
3. Frequência do programa desportivo com 25 minutos por aula, permitindo desta forma a subdivisão das turmas de forma a possibilitar a melhor desinfeção do espaço;
5. Diminuição implícita do número de utentes por balneário, até ao limite máximo de cada instalação, definido nos pontos anteriores;
6. Recomenda-se a utilização de óculos de nataação durante toda a sessão de prática desportiva.

#### **5.1.2. HORÁRIO SESSÕES DESPORTIVAS**

Ver horários na página <https://scbraga.pt/informacoes-natacao/>

### **5.2. HIDROGINÁSTICA e HIDRONATAÇÃO**

#### **5.2.1. REGRAS E PROCEDIMENTOS**

O programa de hidroginástica e hidronataação do Sporting Clube de Braga possui as seguintes adaptações:

1. Adoção das medidas de afastamento e higienização entre técnicos e utentes;
2. Redução do número de utentes por turma, até ao limite máximo de cada instalação, definido nos pontos anteriores;
3. Frequência do programa desportivo com 25 minutos por aula, permitindo desta forma a subdivisão das turmas de forma a possibilitar a melhor desinfeção do espaço;
5. Diminuição implícita do número de utentes por balneário, até ao limite máximo de cada instalação, definido nos pontos anteriores;
6. Recomenda-se a utilização de óculos de nataação durante toda a sessão de prática desportiva.

#### **5.2.2. HORÁRIO SESSÕES DESPORTIVAS**

Ver horários na página <https://scbraga.pt/informacoes-natacao/>

## 6. ENTRADA E UTILIZAÇÃO DE BALNEÁRIOS

O utente deverá higienizar as mãos à entrada do equipamento, mediante utilização de solução antisséptica de base alcoólica, passar por um tapete desinfetante e submeterem-se a medição de temperatura corporal. À entrada, os utentes deverão passar o cartão magnético fornecido pelo SC Braga para possibilitar a entrada no recinto somente no horário pedido na inscrição.

É obrigatório o uso de máscara durante a circulação e idas ao WC, bar ou outra deslocação, exceção feita quando se desloca para a água. Nestes percursos, é ainda obrigatória a utilização de calçado, recomendando-se a utilização de chinelos ou similar. Crianças com idade igual ou inferior a 8 anos não são obrigadas a usarem máscara.

A utilização de balneários e cacifos estará disponível com distanciamento mínimo e sinalizado de 2m em 2m, estarão ainda disponíveis WC's para os utentes, estando disponível à saída uma solução anti-séptica de base alcoólica, bem como gel desinfetante em vários pontos das instalações.

Os utentes deverão seguir as indicações dos funcionários e professores, no que diz respeito à entrada e circulação no recinto, estarão atentos ao distanciamento entre pessoas e grupos.

Devem ainda efetuar as suas deslocações, utilizando os circuitos de circulação identificados, devendo sempre circular pela direita, salvo alguma exceção identificada no local.

Os utentes devem chegar 10 minutos antes da aula começar esperando na entrada do edifício pelo término da desinfecção e assim verem autorizada a entrada no balneário.

A utilização do balneário será feita consoante a turma afeta, se essa turma tiver aula na piscina de cima utilizará os balneários de cima (novos) com limitação máxima de 15 utentes por balneários (15 masculinos e 15 feminino), se o utente tiver aula na piscina de baixo terá de utilizar os balneários de baixo com limitação máxima de 10 utentes por balneários (10 masculinos e 10 feminino).

Cada balneário terá a marcação horizontal com a informação de entrada e de saída dos mesmos, como em ambos os balneários tem apenas um acesso à piscina na entrada e na saída não podem existir movimentos contrário, tem todos de circular faseadamente em fila com um distanciamento mínimo de 2m.

Introduzimos 15 minutos de intervalo entre turmas de forma a não existir possíveis contactos entre alunos de turmas diferentes, neste período o recinto da piscina será desinfetado pelo funcionário e o material utilizado na aula será também desinfetado pelo professor. Os utentes deveram utilizar o balneário da forma mais breve possível (preferencialmente 5 minutos antes e 5 minutos depois da aula para que o funcionário possa desinfetar devidamente o balneário para a entrada da turma seguinte. Este processo permitirá o despiste e consequente aplicação de medidas preventivas à turma caso se verifique um caso positivo.

Os atletas de competição e pré-competição (turmas de guerreiros) podem utilizar os balneários apenas para equipar e utilizar WC, banho somente em caso de extrema necessidade.

Não é permitido o convívio social sem o adequado afastamento físico. Cada utente deve seguir um código de ética, responsabilidade e compromisso com as normas vigentes para os procedimentos utilizados.

Crianças até aos 7 anos podem ter acompanhamento do adulto apenas como apoio no balneário, o acompanhante poderá fazer o levantamento do respetivo cartão provisório na receção onde terá de deixar uma identificação, terá de comprimir todos os passos anteriormente apresentados e deverá ter sempre a máscara colocada, após o atleta se encaminhar para a piscina o acompanhante terá de se dirigir novamente à entrada (zona do bar) e 5 minutos antes da saída da água poderá voltar a entrar repetindo novamente os passos de proteção.

## **7. AULAS E CIRCULAÇÃO NA PISCINA**

Após a saída dos balneários o utente será direcionado pelo respetivo professor para a sua pista onde deverá entrar imediatamente na água. O aquecimento será feito já dentro do meio.

A entrada deve ser feita pelo lado esquerdo da piscina, entrando na pista destinada à sua aula, no final da mesma deve circular da esquerda para a direita, contornando a piscina em direção ao balneário.

O material de aula não pode ser partilhado nem levado à boca e deverá ser colocado no balde assinalado perto do cais da piscina após a sua utilização. Após cada aula o professor procederá à desinfeção.

Após terminar a aula o utente deverá se dirigir de imediato ao balneário no percurso sugerido pelo professor que estará sempre de máscara ou viseira.

Na competição os atletas após utilização do material de treino têm de à desinfeção do mesmo antes de o arrumar nos armários. O acesso ao ginásio será limitado ao número máximo de 15 atletas por turno e cada um deverá desinfetar o equipamento utilizado, o acesso será feito pela porta de trás exclusivamente e o calçado exclusivo para utilização no ginásio.