

- de natação para bebés;
- Toda ajuda necessária à troca de equipamento por parte dos utilizadores (crianças) ficarão da responsabilidade das funcionárias ao serviço. Pelo que sugerimos que já tragam vestido o fato de banho.
- Os utilizadores deverão chegar com 5 minutos de antecedência do horário de aula e ausentarem-se do espaço com a maior brevidade possível, de forma a dar tempo para desinfeção do espaço e ocupação do mesmo por outros utilizadores;
- Cada utilizador deverá fazer por cumprir o horário de chegada, aula e saída do espaço, de forma a não perturbar o normal funcionamento do serviço, sob pena de não poder fazer aula;
- Não é permitido comer, nem beber na zona dos balneários e nave, à exceção da ingestão de água;
- Cada utilizador deverá trazer consigo uma garrafa de água, uma vez que não serão disponíveis bebedouros, apenas dispensadores de água para enchimento do recipiente individual. Ficará a cargo do funcionário a utilização do dispensador;
- Os utilizadores não poderão entrar no cais da piscina sem o respetivo professor/ vigilante esteja presente;
- O acesso ao cais da piscina é condicionado ao uso obrigatório de chinelos, touca, fato-de-banho, com exceção do pessoal devidamente autorizado ou de serviço quando estritamente necessário;
- Todos os utilizadores/funcionários têm a obrigatoriedade de passar pelo lava-pés, para desinfetar os chinelos, antes de aceder ao cais da piscina;
- Reserva-se à Câmara Municipal de Arraiolos, o direito de admissão ao acesso à piscina, sempre que considerar que o utilizador não oferece condições de higiene, apresente indícios de embriaguez ou que, pelas suas atitudes ofendam a moral pública;
- Todos os utilizadores tem que obrigatoriamente tomar duche antes de entrar na água;
- Não é permitida a entrada na água a utentes com feridas cutâneas, mesmo que protegidas com pensos, ligaduras ou adesivos;
- É proibido urinar, cuspir ou assoar-se na água e pavimentos da piscina;
- É proibido projetar água propositadamente para o exterior do plano de água;
- É proibido correr no cais da piscina ou apresentar comportamentos que coloquem em risco a integridade física do próprio ou de outros utilizadores;
- É proibido recolher imagens sem autorização prévia;
- É proibido comer, ou levar pastilhas e rebuçados para o cais da piscina ou para a água.

Seguro: Todos os utilizadores estão salvaguardados com seguro de acidentes pessoais.

Recomendações:

- Antes de iniciar a prática desportiva, os utentes devem ter em consideração a ingestão de comida evitando a ingestão de alimentos ou bebidas lácteas e respeitar as horas de digestão;
- Durante a prática desportiva deverá ingerir água

- Não utilizar objetos (fios, relógios, brincos, pulseiras, e outros) que comprometam a sua segurança e dos outros;
- Consulte o seu médico antes de iniciar a prática desportiva;

Informação – Temperatura da água e análises de controlo da qualidade da água:

Tendo em consideração a variedade de atividades e a manutenção das condições higiénico-sanitárias, a temperatura da água será mantida entre os 28° e os 30°C.

Os resultados das análises de controlo da qualidade da água, realizadas pela ARSA Alentejo e outra empresa certificada para o efeito, serão afixados no placar de informações na piscina coberta. Os valores de temperatura e PH serão afixados diariamente.

Comunicações/ Informações:

A Câmara Municipal de Arraiolos divulgará informação junto dos utilizadores, através da afixação de informação no placar da piscina coberta, através de e-mail ou via telefone, caso se justifique.

Todos os utilizadores poderão obter informações, através do contacto telefónico do serviço de desporto da Câmara Municipal de Arraiolos (935 656 925) ou via e-mail para (geral@cm-arraiolos.pt).

Cabe ao utilizador reportar qualquer falta ou irregularidade que encontre no decorrer das atividades na piscina coberta, tal como fazer sugestões para o melhoramento do seu funcionamento, preenchendo um formulário próprio para o efeito, solicitando-o à funcionária de serviço na receção da piscina coberta.

O Plano de Contingência foi do conhecimento da Técnica de Saúde Ambiental da ARS - Alentejo

MAPA DE AULAS | NATAÇÃO PARA A COMUNIDADE 2020 / 2021

HORÁRIO	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
08H00 08H45		RL			
15H30 16H15		Aquafitness*			RL*
17H00 17H45	N. Bebés		NAVA	NAVA	
18H00 18H45	AMA 2	AP 1	AMA 2	AP 1	AMA 1
19H00 19H45	AP 2	AP 3	AP 2	AP 3	NAVA
20H00 20H45	RL	Aquafitness	AP Adulto/RL	Aquafitness	RL

As aulas de natação para bebés têm a duração de 30 minutos.

*Aulas destinadas a grupos de risco de COVID-19 (idade superior a 65 anos; doenças crónicas, entre outras).

Época Balnear 2020 | 2021

Piscina Municipal coberta

NATAÇÃO PARA A COMUNIDADE



Início
3 maio 2021

As actividades irão decorrer de acordo com as orientações da DGS



Câmara Municipal de Arraiolos



GUIA DO UTILIZADOR

Conforme as orientações da DGS, recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos ou pessoas com doenças crónicas

OFERTA PEDAGÓGICA

Natação para Bebés (N. Bebés)	Atividades aquáticas desenvolvidas para crianças dos 18 aos 36 meses, com objetivo de promover o tempo de interação e convívio entre pais e filhos, criando oportunidades de desenvolver a motricidade grossa e fina através de diversos desafios psicomotores em meio aquático. Aulas de 30 min.
Adaptação ao Meio Aquático (AMA 1 e 2)	Atividades aquáticas desenvolvidas para crianças a partir dos 3 anos, com o objetivo de promover a criação de autonomia no meio aquático através de bases (equilíbrio, respiração, propulsão e manipulação), que permitam posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas. AMA1 - 3 aos 4 anos /AMA2 - 4 aos 5 anos
Aprendizagem Crianças (Ap1, 2 e 3)	Atividades aquáticas desenvolvidas para crianças a partir dos 6 anos, com o objetivo de desenvolver as suas habilidades aquáticas mais complexas e específicas de natação relacionadas com as técnicas de nado, respetivas partidas e viragens, progredindo de uma forma mais elementar para uma forma mais complexa. AP1 - 6 aos 7 / AP2 - 7 aos 9 / AP3 - 9 aos 12 anos
Natação Avançada (NAVA)	Treino da aptidão física e aperfeiçoamento das técnicas de nado, tornando as crianças e jovens mais aptos em situações no meio aquático. Destinado a crianças a partir dos 12 anos.
Aprendizagem Adultos (AP ADULTO)	Aula direcionada a maiores de 18 anos com objetivo de melhorar a condição física através da natação pura ou ficar mais à vontade no meio aquático, ganhando bases a nível da respiração, equilíbrio e propulsão.
Aquafitness	Aula em grupo, destinada a maiores de 14 anos, onde serão executados exercícios em meio aquático ao som da música, melhorando a condição física.
Regime Livre (RL)	Natação pura, sem acompanhamento técnico, com pré-requisito ser autónomo no meio aquático, destinadas a maiores de 14 anos.

Inscrições:

- As inscrições deverão ser realizadas na página on-line da Câmara (www.cm-arraiolos.pt) ou obter ajuda contactando para o telemóvel do serviço de desporto (935656925) e recorrendo ao e-mail geral@cm-arraiolos.pt para obter alguma informação;

- As inscrições ficam sujeitas a aprovação técnica, tendo em conta a preferência do utilizador e o nível de aprendizagem onde este se insere;

- Os interessados só se podem inscrever em uma modalidade e apenas uma vez por semana;

- Após o aluno estar enquadrado numa turma, poderá estar sujeito a alteração após o momento da avaliação inicial;

- Após tratamento de dados, o inscrito recebe a confirmação da inscrição (pelo método selecionado na mesma - telefone e e-mail);

Ocupação de vagas:

- As inscrições estão condicionadas ao número de vagas existentes e aprovação do técnico responsável. A ocupação de vagas é feita tendo em consideração a ordem de inscrição, dando-se a seguinte prioridade:

1º. Antigos alunos residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos;

2º. Residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos;

3º. Antigos alunos não residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos;

4º. Não residentes e/ou naturais do concelho de Arraiolos;

- No caso de ser excedido o número de vagas, os utilizadores interessados, ficarão a aguardar numa lista de espera por ordem de inscrição;

- De forma a precaver situações de risco associado ao COVID-19 não serão permitidas utilizações pontuais em qualquer uma das modalidades;

Pagamentos e Assiduidade:

- Os pagamentos deverão ser realizados preferencialmente por multibanco através da referência descrita na fatura (apenas até à data limite) ou na tesouraria da Câmara (obrigatoriamente se exceder a data limite);

- Os pagamentos deverão ser efetuados até ao final do mês seguinte;

- Os inscritos deverão regularizar a situação de dívida até ao início das aulas, caso contrário perdem a vaga só podendo retomar as aulas após regularização de dívida e nova inscrição (sujeito a lista de espera);

- A fatura é emitida até ao dia 8 do mês seguinte. A receção dessas faturas poderá ser por e-mail ou correio. Caso o utilizador não receba a fatura por um dos meios descritos, deverá entrar em contacto com os serviços, tentando assim não ficar sujeito a juros de demora;

- No caso do utilizador ficar impossibilitado de usufruir dos serviços pelo incumprimento dos

pagamentos, ser-lhe-á enviada uma carta a informar que não poderá continuar a usufruir dos mesmos até ter a situação em dívida regularizada e ficará sujeito a nova inscrição (sujeito a lista de espera);

- Em caso de ausência por motivos de saúde, o utilizador deverá informar os serviços anexando o atestado médico, de forma a beneficiar de uma redução de 30% no pagamento da respetiva mensalidade em caso de ter registo de pelo menos uma presença, ou isenção de pagamento no caso de não ter sido registada nenhuma presença;

- Só beneficiarão dos descontos associados aquando as situações devidamente comprovadas;

- Caso não obtenha registo de qualquer presença e informe os serviços da impossibilidade de frequentar as aulas, ser-lhe-á cobrada a respetiva mensalidade continuando inscrito;

- No caso de desistência, o utilizador deverá informar os serviços atempadamente, sob pena de ser faturada a respetiva mensalidade;

- Caso não obtenha registo de qualquer presença e não informe os serviços da impossibilidade de frequentar as aulas, perde o direito à vaga e fica sujeito a nova inscrição, o mesmo se aplica em ausências superiores a 1 mês.

Regras de utilização da piscina:

- Todos os utilizadores deverão ter conhecimento do Plano de Contingência da Piscina Municipal coberta e seguir todas as normas de utilização recomendadas, sob pena de não continuarem a usufruir dos serviços;

- Todos os utilizadores só poderão frequentar o projeto mediante a entrega do termo de responsabilidade assinado;

- Os chuveiros dos balneários estão desativados, pelo que não são autorizados banhos, os duches pré e pós aula deverão ser feitos no chuveiro do interior da nave.

- Para a prática de atividades aquáticas, os utilizadores devem levar obrigatoriamente chinelos (próprios para o efeito), touca, fato-de-banho (adequado à prática de natação), a toalha/roupão é facultativo;

- Não é autorizado qualquer tipo de empréstimo de equipamento de natação (toca, óculos, fato de banho);

- Todo o material de apoio (pranchas, rolos e pull-buoys, só poderão ser utilizados mediante autorização do técnico responsável pois necessitam de desinfeção após cada utilização);

- O acesso à receção/vestiários/sanitários e plano de água é restrito aos utentes da piscina e funcionários da piscina;

- Não é permitida a utilização dos vestiários por pessoas do género oposto, com exceção das crianças até aos 7 anos de idade;

- O acesso à instalação é apenas reservado aos utilizadores da piscina e funcionários ao serviço da mesma, pelo que não é permitido o acompanhamento dos utilizadores à execução das aulas