

GUIA DE NORMAS DE FREQUÊNCIA E UTILIZAÇÃO

ACTUALIZAÇÃO

17 AGOSTO 2020



CLUBE FLUVIAL PORTUENSE

GUIA PARA A REABERTURA

A retoma progressiva, iniciada no passado dia 15 de Junho, decorreu sem sobressaltos e há que agradecer a todos os sócios e às equipas desportivas (atletas e treinadores) a compreensão e colaboração imprescindíveis nesta fase e que tornaram este regresso seguro para toda a família fluvialista.

As medidas adoptadas aquando a reabertura foram avaliadas diariamente e estamos agora em condições de avançar para uma segunda fase da retoma da actividade, com menos limitações, mais aulas, mais tempo e mais conforto.

Obrigado a todos!

CONTEÚDOS

- 1) Horário de Funcionamento
- 2) Mensalidades e pagamentos
- 3) Normas de frequência das instalações
- 4) Acesso à piscina - Marcações
- 5) Limites de utilização e ocupação
- 6) Aulas
- 7) Renovações 2020/2021 - Serviços Aquáticos
- 8) Balneários e Vestiários



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

A piscina estará aberta aos sócios para utilização livre e aulas nos seguintes horários:

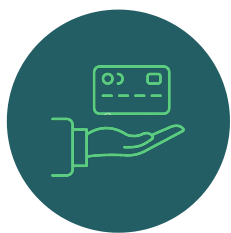
- 2ª a 6ª: das 07H00 às 20H45
- Sábado: das 08H00 às 20H00
- Domingo: das 09H00 às 13H00

NOTAS

- Informações sobre a época 2020/2021 das **modalidades** serão dadas oportunamente.

- **Só é possível frequentar a piscina com marcação prévia, em horários fixos.**

- Informações sobre o sistema de marcação e limitações à utilização estão disponíveis adiante neste manual.



MENSALIDADES E PAGAMENTOS

RENOVAÇÕES SERVIÇOS AQUÁTICOS (a partir de 19 Agosto)

Aquando a renovação será cobrada a taxa de renovação (10€), a mensalidade de Setembro e, se for o caso, as quotas em atraso. Se só quiser iniciar em Outubro a vaga só será guardada mediante o pagamento do mês de Setembro.

NOVAS INSCRIÇÕES para SERVIÇOS AQUÁTICOS para a época 2020/2021 a partir de 31 de Agosto.

Os pagamentos podem ser feitos no balcão da recepção, por transferência bancária (com posterior envio do comprovativo de transferência), mbway ou por sistema de débito directo. Pedimos que nesta fase sejam privilegiados os meios electrónicos em detrimento do numerário.



NORMAS DE FREQUÊNCIA DAS INSTALAÇÕES



SINTOMAS

Se estiver doente ou com sintomas de Covid-19 não se desloque à piscina.



MÁSCARA

Uso obrigatório desde a entrada no hall do complexo desportivo até aos vestiários.



HIGIENIZAÇÃO

Higienizar as mãos à entrada e saída dos vestiários bem como à entrada do cais da piscina.



DISTANCIAMENTO

Manter o distanciamento social recomendado nas zonas comuns e durante a prática de exercício.



ACESSO À PISCINA E SISTEMA DE MARCAÇÕES

MARCAÇÃO OBRIGATÓRIA

A frequência da piscina (em regime livre ou PT) implica a marcação prévia obrigatória.

- A marcação deve ser feita por **telefone** (22 619 84 60) ou **presencialmente na recepção do Fluvial**. Não são validadas marcações realizadas de outro modo.
- A marcação pode ser feita para a semana inteira. A partir de sexta-feira é possível marcar utilizações livres de segunda a domingo da semana seguinte (limitada ao nº de vagas disponíveis por horário).
- As desmarcações podem ser feitas até 3H antes do horário previsto de utilização (dentro do horário de funcionamento da recepção), por telefone ou presencialmente.
- Caso a desmarcação seja feita após este horário ou em caso de não comparência num horário previamente marcado serão aplicadas as seguintes medidas: 1ª vez - aviso por email; 2ª vez - 1 semana sem poder frequentar.

Apelamos ao bom senso e sentido cívico de todos os sócios para que sejam razoáveis e, em caso de não poderem comparecer, façam a desmarcação atempadamente de modo a permitir a utilização por outro sócio.



ACESSO À PISCINA E SISTEMA DE MARCAÇÕES

MARCAÇÃO OBRIGATÓRIA

A frequência da piscina (em regime livre ou PT) implica a marcação prévia obrigatória.

Horários disponíveis para marcação (regime livre):

- Segunda a sexta:

- 07H00 - 08H30
- 08H10 - 09H40
- 09H20 - 10H50
- 10H30 - 12H00
- 12H00 - 13H30
- 13H10 - 14H40
- 14H20 - 15H50
- 15H30 - 17H00
- 16H40 - 17H55(*)

(*) este bloco tem apenas 45min de tempo na água

- Sábado:

- 08H00 - 09H30
- 09H10 - 10H40
- 10H20 - 11H50
- 11H30 - 13H00
- 12H40 - 14H10
- 13H50 - 15H20
- 15H00 - 16H30
- 16H10 - 17H40
- 17H20 - 18H50
- 18H30 - 20H00

- Domingo (**):

- 09H00 - 10H20
- 10H00 - 11H20
- 11H00 - 12H20
- 12H00 - 13H20

(**) ao domingo o tempo efectivo na água é de 50 min.

- Em cada bloco horário estão incluídos: 10 min. para troca de roupa à entrada + 60 min. tempo efectivo na água + 20 min. banho/vestir à saída.
- O nadador-salvador alertará, através de sinal sonoro, no final de cada tempo efectivo de utilização na água (60min).



LIMITES DE UTILIZAÇÃO E OCUPAÇÃO

De forma a garantir a higienização eficiente dos espaços, o distanciamento mínimo recomendado e a permitir que o maior número de sócios possível possa voltar a usufruir das instalações nesta primeira fase de reabertura serão impostos alguns limites à utilização e ocupação:

- O tempo de utilização efectiva na água terá um limite máximo de 60 minutos.
- O tempo no balneário para troca de roupa de 10 minutos à entrada e 20 minutos à saída. **A utilização de chuveiros para banho nos balneários é permitida.**
- O nº de pessoas em utilização livre por horário será reduzido (máximo de 26 pessoas por cada intervalo horário).
- Os sócios e atletas podem frequentar a piscina todos os dias (apenas 1 bloco horário/dia).
- As crianças com idade igual ou inferior a 8 anos já podem ser acompanhadas no balneário (apenas 1 adulto por criança).
- Já é possível realizar novas inscrições para modalidades, sócios e aulas. O prazo de renovações para a próxima época ainda não abriu.
- Apenas é possível utilizar a piscina no horário previamente marcado e durante o período de tempo definido.

HORÁRIOS 2020 - 2021

CLUBE FLUVIAL PORTUENSE

SEDE: RUA ALEIXO MOTA, PORTO | INFORMAÇÕES: T 226198460 | geral@clubefluvialportuense.pt



CRIANÇAS

	2º F	3º F	4º F	5º F	6º F	SÁB
09H20						A1+ A2 B1 B2
10H30						A1 A1+ A2 B C D
11H30						A1 A1+ A2 B1 B2 C
16H10						A1 A1+ A2
16H50	A1 A1+ A2 B	A1	A1 A1+ A2 B	A1	A1 A1+ A2 B	
17H20						A1 A1+ A2 B C D
17H50	A1 A1+ A2 B1 B2	A1 A2 B1 B2	A1 A1+ A2 B1 B2	A1 A2 B1 B2	A1 A1+ A2 B1 B2	
18H50	A2 B1 B2 C D	A2 B1 B2 C D	A2 B1 B2 C D	A2 B1 B2 C D	A2 B1 B2 C D	

OBS: Duração da aula: 45 minutos (recepção, controle de presenças, aula e acompanhamento dos alunos ao local de saída) | Faixa etária: 4 aos 15 anos | Cota de turma: Nível A1 (4 aos 6 anos) - 6 alunos; A1+ (4 aos 6 anos) - 6 alunos; A2 (a partir dos 6 anos) - 6 alunos; B1 (até aos 7 anos) - 6 alunos; B2 (a partir dos 8 anos) - 6 alunos; C - 6 alunos; D - 6 alunos | Acompanhamento Técnico: 1 Professor por nível/turma | Acompanhamento parental até local e designar no caso da piscina | Acompanhamento parental no balneário p/ crianças até aos 8 anos (1 adulto por criança).

BEBÉS

	2º F	3º F	4º F	5º F	6º F	SÁB	DOM
09H20						BEBÉS	
09H50						BEBÉS	
10H10							BEBÉS
10H40							BEBÉS
16H20						BEBÉS	
16H50						BEBÉS	
18H50		BEBÉS		BEBÉS			

OBS: Duração aula: 30 min | Faixa etária: 0 aos 48M | Cota de turma: 6 alunos | Acompanhamento Técnico: 1 Professor/turma | Acompanhamento Parental: obrigatório em aula (apenas 1 familiar)

ADULTOS

	2º F	3º F	4º F	5º F	6º F	SÁB
07H10	AD AD AV		AD AD AV		AD AD AV	
08H20	AD	AD	AD	AD	AD	
12H10	AD		AD		AD	
13H20		AD		AD		
19H45	AD	AD	AD	AD	AD	

OBS: Duração aula: 45 min | Faixa etária: + de 16 anos | AD-Adultos; AD AV-Avençado | Cota turma: 8 alunos (AD); 10 alunos (AD AV) | Acompanhamento Técnico: 1 Professor por turma

AULAS DE GRUPO

	2º F	3º F	4º F	5º F	6º F	SÁB
09H30		HG		HG		
12H10	HG		HG		HG	
19H45		HG		HG		

OBS: Duração das aulas: 45 minutos | HG - Hidroginástica | Faixa etária: + 16 anos | Cota de turma: 12 alunos | Acompanhamento Técnico: 1 Professor por turma.



RENOVAÇÕES 2020/2021

SERVIÇOS AQUÁTICOS

FUNCIONAMENTO E PROCEDIMENTOS:

- O tempo efectivo de todas das aulas de grupo e PT's (dentro de água) é de 45 min. As aulas de Bebés têm duração de 30 min. e as aulas dos Cursos Intensivos têm duração de 40 min.
- As crianças já podem ser acompanhadas no balneário (apenas 1 adulto por criança).
- As renovações (a partir de 19/08) e novas inscrições (a partir de 31/08) só podem ser feitas presencialmente na recepção do clube.
- Aquando a renovação será cobrada a taxa de renovação (10€), a mensalidade de Setembro e, se for o caso, as quotas em atraso. Se só quiser iniciar em Outubro a vaga só será garantida mediante o pagamento do mês de Setembro.
- A vaga na turma/horário só está garantida após o pagamento. Não são feitas pré-reservas.
- O número máximo de alunos por turma será de 6 alunos para aulas de Bebés e dos níveis A1 ao D; 8 alunos para Adultos; 10 alunos para Adultos Avançado e 12 alunos para Hidroginástica
- Deixa de ser necessário fazer marcação para as AULAS. Os alunos devem frequentar o horário/turma para o qual fizeram a inscrição. (A marcação prévia obrigatória mantém-se para a utilização livre).
- Em caso de falta de comparência do aluno não há lugar a compensações de aulas.
- As turmas abrem com um número mínimo de 4 inscritos/turma.



BALNEÁRIOS E VESTIÁRIOS

- Não há balneários mistos/infantis. Apenas existem balneários masculinos e balneários femininos.
- Nos balneários só é permitido UM acompanhante por criança até aos 8 anos de idade.
- Os chuveiros da zona do lava-pés no cais da piscina são de utilização obrigatória, por um período mínimo de 10 a 15 segundos.
- O tempo para troca de roupa não pode exceder os 10 minutos à entrada e 20 minutos à saída. Já é possível utilizar os chuveiros para banho à saída.
- Os cacifos utilizados devem ser os disponíveis para o efeito.
- Os cacifos devem ser utilizados para guardar todos os pertences durante a utilização da piscina. A roupa/calçado e mochilas/sacos não podem ser deixados noutra local que não os cacifos.
- Os utilizadores devem trazer aloquete.
- A equipa de limpeza permanente será composta por um mínimo de duas pessoas de forma a garantir a limpeza e desinfeção entre a entrada e saída dos utilizadores do mesmo bloco horário e entre blocos horários.