

## NORMAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA CENTROS DE FREGUESIAS

No local onde são realizadas as aulas, as normas de utilização são as seguintes:

- › Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- › Obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações, dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- › Os participantes devem trazer roupa confortável, toalha, garrafa de água e calçado adequado para a realização da aula;
- › O calçado que vem do exterior deve ser trocado à entrada em local definido e logo colocado num saco ou mochila (existem instalações que não exigem troca de calçado);
- › Só será permitida a presença máxima de 25 participantes por técnico;
- › Não é permitido o contacto físico, quer entre técnico e participantes, quer entre participantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir);
- › As aulas de grupo contemplam o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre participantes;
- › Os participantes que apresentem sinais de qualquer doença não poderão frequentar as aulas, com exceção das doenças crónicas;
- › Apresentação do certificado covid para as aulas de grupo.

PNO2.IP-4109.09.2021

## NORMAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA CENTROS DE FREGUESIAS

No local onde são realizadas as aulas, as normas de utilização são as seguintes:

- › Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- › Obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações, dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- › Os participantes devem trazer roupa confortável, toalha, garrafa de água e calçado adequado para a realização da aula;
- › O calçado que vem do exterior deve ser trocado à entrada em local definido e logo colocado num saco ou mochila (existem instalações que não exigem troca de calçado);
- › Só será permitida a presença máxima de 25 participantes por técnico;
- › Não é permitido o contacto físico, quer entre técnico e participantes, quer entre participantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir);
- › As aulas de grupo contemplam o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre participantes;
- › Os participantes que apresentem sinais de qualquer doença não poderão frequentar as aulas, com exceção das doenças crónicas;
- › Apresentação do certificado covid para as aulas de grupo.

PNO2.IP-4109.09.2021