Exercício com segurança

Gripe A (H1N1)

As instituições públicas, por serem locais de grande circulação de pessoas, assumem um papel extremamente importante na prevenção de uma pandemia de gripe, devido à possibilidade de contágio e rápida propagação da doença. Conhecer as manifestações da doença, bem como as suas formas de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adoptar as medidas de prevenção mais adequadas.

A transmissão deste vírus pode ser feita de forma directa, através da inalação de gotículas de saliva espalhadas pela tosse ou espirro de pessoas portadoras do vírus; ou de forma indirecta, através das mãos, quando levadas à boca, nariz ou olhos, após o contacto com objectos ou superfícies contaminadas. O vírus pode permanecer activo nestas superfícies até 8 horas.

De forma a proteger-se deverá adoptar algumas medidas de segurança no seu dia-a-dia, como: lavar as mãos com água e sabão frequentemente; usar lenços de papel para proteger a tosse ou espirros inutilizando-o e lavando as mãos em seguida (se não tiver lenços deve tossir para o antebraço e nunca para as mãos); evitar tocar na boca, nariz ou olhos sem ter as mãos lavadas; evitar a proximidade de pessoas com sinais de doença gripal; evitar locais de grande aglomeração de pessoas; arejar as salas e espaços interiores e higienizar regularmente as superfícies de contacto frequente.

Para sua segurança, propomos alguns cuidados adicionais que ajudaram a prevenir um eventual contágio durante a prática desportiva. Em primeiro lugar, em caso de suspeita de gripe, não frequente as aulas ou a Sala de Exercício sem antes consultar um médico. Beba muita água antes, durante e após a actividade física. Leve a sua própria garrafa de água e evite partilhá-la ou utilizar o bebedouro. Utilize as toalhas disponibilizadas pelo Ginásio Clube Português e evite também partilhá-las. Durante o treino evite tocar com as mãos na boca, nariz ou olhos e no final lave as mãos com água e sabão. Estas medidas reduzem seriamente a possibilidade de transmissão do vírus da gripe A(H1N1).

De forma a salvaguardar todas as pessoas que frequentam as nossas instalações e reduzir o risco de contaminação, o Ginásio Clube Português elaborou um Plano de Contingência orientador da actuação a seguir em situação de gripe pandémica, que define algumas medidas gerais de prevenção a adoptar.

Assim, e para benefício de todos, foram criadas salas de isolamento nas instalações do Ginásio Clube Português e na Piscina de Campo de Ourique para acomodação de casos suspeitos de gripe A; foi reforçada a limpeza de zonas críticas como as superfícies das mesas de trabalho, aparelhos desportivos, puxadores de portas, interruptores e botões de elevador; os espaços (salas e ginásios) mantêm as janelas abertas sempre que possível e foi efectuada uma comunicação explícita referente às normas de higiene tanto aos colaboradores e funcionários do GCP, como aos sócios, através de comunicados nas casas-de-banho, balneários e locais sociais. Todos os funcionários e colaboradores do GCP foram alertados para as medidas a tomar em caso de suspeita de infecção pelo vírus da Gripe A.

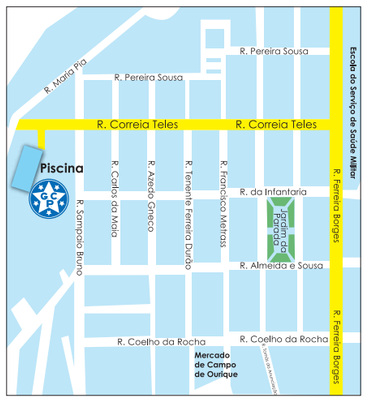
O Ginásio Clube Português ressalva ainda que, consoante a evolução da situação, poderá ser aconselhável, para diminuir os riscos de contágio, suspender temporariamente as actividades que não sejam absolutamente necessárias para a prestação dos serviços essenciais, como seja, a redução do número de aulas.

Texto da autoria de

Clube Saúde
Ginásio Clube Português

Pr. Ginásio Clube Português,1 1250-111 Lisboa
Tel. 21 384 15 80 Fax 21 384 15 89
web www.gcp.pt e-mail info@gcp.pt

Autocarros: 74, 713 Metro: Estação Rato



Rua Correia Teles, 103-A 1350-097 Lisboa
Tel. 21 386 95 41 Fax 21 386 95 43
web www.gcp.pt e-mail piscina@gcp.pt

Autocarros: 12, 203, 701, 742

Outubro2009 nº2

Ginásio Clube Português
Pr. Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa
e-mail: info@gcp.pt web: www.gcp.pt
Tel.: 21 384 15 80

134 Anos ao Serviço do Desporto
1894 - O GCP edita o Primeiro jornal desportivo ilustrado "O Sport"
(C.Xafredo- J.Beneliel- C.Fernandes- L.Godefroy)

O Sport

Ginásio Clube Português

Com apenas algumas semanas de funcionamento, este novo Projecto do Clube é já um sucesso, não só pelos "números" (mais de 1450 inscritos, 120 classes, 17 professores, aberto ao público 7 dias ...

BEM-ESTAR E SAÚDE É PARA TODOS

Inscreva-se no Ginásio Clube Português até 31 de Dezembro e usufrua de isenção de Jóia.

Venha conhecer o Clube que vai mudar a sua vida!

*Valor relativo à inscrição em Livre Trânsito no horário das 10h00 às 16h00 de 2ª a 6ªfeira e Sábados, Domingos e Feriados em horário total. Campanha válida até 31 de Dezembro de 2009 para novos sócios.

Grande Evento

I Festival de Dança de Lisboa

O Ginásio Clube Português com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa organiza no dia **8 de Novembro**, no Fórum Lisboa (antigo cinema Roma) o I Festival de Dança de Lisboa.

(Destaque Pág.3)

Actualidade

Exposição "O Ginásio Clube Português e o Comité Olímpico de Portugal"

Entre o dia 30 de Outubro de 2009 e 31 de Janeiro de 2010 poderá conhecer a ligação entre o Ginásio Clube Português e o Comité Olímpico de Portugal.

(Destaque Pág.3)

O Ginásio Clube Português não pára...

Durante os próximos 4 anos, decorrente de um Contrato-Programa estabelecido com a Autarquia de Lisboa, o Ginásio Clube Português estará a gerir a Piscina Municipal de Campo de Ourique.

Após obras de manutenção e beneficiação (recepção, balneários, zonas comuns, etc.), arranjos exteriores e aumento da capacidade do parque de estacionamento (gratuito), a Piscina abriu a época a 1 de Setembro.
Com apenas algumas semanas de funcionamento, podemos afirmar que este novo Projecto do Clube é já um sucesso, não só pelos "números" (mais de 1450 inscritos, 120 classes, 17 professores, aberto ao público 7 dias da semana, num total de 85 horas), como, e especialmente, pelo agrado e satisfação que os utentes têm revelado.
Cremos que este aumento significativo de utilização (em termos médios, já se triplicou, num prazo de 60 dias, o número de utentes, em relação à exploração efectuada pela CML), se deve a três razões fundamentais: a manutenção dos preços com as taxas municipais, à ampla e atempada divulgação efectuada a partir de Junho e à dinâmica que o Ginásio Clube Português trouxe para esta instalação desportiva e para este projecto.
Uma Equipa de grande qualidade, experiência e com um enorme entusiasmo enquadra as várias actividades aquáticas - Natação com aulas por níveis, Natação para Bebés (dos 12 aos 26 meses), Hidroginástica (Sénior, Power, Deep), Hidroterapia e Treinos Personalizados.
Mas há muito mais! Festas de Aniversário, Mega Classes e Eventos pontuais vão dar muita vida a esta Piscina.
E mais uma agradável surpresa! Um acolhedor Bar/Café estará à sua disposição, no horário de funcionamento da Piscina, onde pode ler uma revista ou jornal, tomar uma refeição ligeira ou conviver com a família ou amigos.

Venha conhecer e nadar na Piscina de Campo de Ourique.

Venha MERGULHAR no Ginásio Clube Português!

Novas Actividades

Para a época de 2009/10 a oferta do GCP foi reforçada.

Dispomos de um leque alargado de actividades, 552 aulas semanais, sem incluir o plano de água que entretanto ficou disponível para os nossos associados através da Gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique.

Como novas actividades a aposta recaiu sobretudo num conjunto de modalidades para crianças na área dos desportos de combate. Aikido, Jogo do Pau e Taekwondo, são as nossas novidades.

Criamos ainda novas aulas que se caracterizam por uma abordagem global ao exercício físico, segundo padrões normais de movimento do corpo em coordenação com a respiração. Desafiamo-lo a experimentar as nossas aulas de PNF Chi. Esta actividade utiliza movimentos lentos, contínuos e em espiral, permitindo ao praticante desfrutar de uma experiência sensorial e integrativa do movimento que induz ao relaxamento.

Introduzimos ainda aulas de Aikido para adultos no período do almoço.

Exposição "O Ginásio Clube Português e o Comité Olímpico de Portugal"

Inauguração dia 29 de Outubro

Entre o dia 30 de Outubro de 2009 e 31 de Janeiro de 2010 poderá conhecer a ligação entre o Ginásio Clube Português e o Comité Olímpico de Portugal, nomeadamente as personalidades do Clube que acompanharam desde o primeiro momento a criação do Comité Olímpico Português, em 1909. Desde aí a relação foi sempre estreita, desde os dirigentes, a chefes de delegação e atletas. Ou seja, existe uma umbilical relação entre o GCP e o Movimento Olímpico e é precisamente isso que se quer dar a conhecer. Assim, se quiser conhecer algumas das pessoas que fazem parte deste movimento venha participar nos Diálogos Olímpicos, que terão lugar todas as quintas feiras de Novembro pelas 19h00 na Sala de Troféus do Clube.

Taça Olímpica atribuida ao Ginásio Clube Português em 1980 pelo COI

Instalações

O Ginásio Clube Português durante o ano de 2009, a exemplo do trabalho que tem vindo a realizar nos últimos anos, fez vários investimentos no sentido de melhorar as condições de prática desportiva dos nossos associados.

Dos vários investimentos na área desportiva, destacamos os realizados na Sala de Exercício, sendo substituídos a esmagadora maioria dos equipamentos de Cardio Fitness por equipamentos de última geração e a maior parte deles com TV individual (com mais de 60 canais). Passamos a ter disponíveis Passadeiras, Elípticas, Bicicletas, Bicicletas Reclináveis, e Remos, num total de mais de 50 máquinas.

Na sala de Bike todas as bicicletas passaram a ser monitorizadas, permitindo saber, a cada instante, o número de rotações da bicicleta por minuto, bem como a frequência cardíaca de cada utilizador.

Foi realizado ainda um grande investimento na montagem de um elevador panorâmico de acesso à área social do Clube, Recepção (piso 2), Sala de Exercício (Piso 3) e Restaurante (Piso 4). Este investimento é de grande utilidade para o Clube, permitindo aos sócios com maior dificuldade de locomoção, um maior grau de acessibilidade no interior das instalações.

I Festival de Dança de Lisboa

Forum Lisboa 8.Novembro

O Ginásio Clube Português com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa organiza no próximo dia 8 de Novembro de 2009, no Fórum Lisboa (antigo cinema Roma) o I Festival de Dança de Lisboa.

Este Festival conta com a participação das classes de Dança dos Clubes da capital e tem por objectivo dar a conhecer os diversos trabalhos desenvolvidos nesta área.

Este evento conta já com a participação confirmada das classes de Dança do Ginásio Clube Português, do Centro Cultural e Recreativo das Crianças do Cruzeiro e Rio Seco Casa da Juventude, do Lisboa Ginásio Clube, do Sport Lisboa e Benfica, do Grupo Falkzitas e da Dança Livre.