



REGRAS PARA OS SÓCIOS NA SALA DE EXERCÍCIO DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Para segurança de todos nesta fase especial que atravessamos, os Sócios que frequentam a Sala de Exercício estão obrigados ao cumprimento das regras contidas neste documento. Estas recomendações cumprem as orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

Pressupostos:

- Não ter nenhum sintoma associado à COVID-19 nem ter tido contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19, nos últimos 14 dias;
- Conhecer/ter sido informado previamente sobre as regras e procedimentos implementados pelo Clube, nomeadamente as aplicáveis no funcionamento dos Vestiários, da Sala de Exercício e das áreas comuns e de circulação no interior do Clube.

Regras:

O Sócio obrigatoriamente deve cumprir as seguintes medidas de prevenção:

- Caso detecte algum sintoma ou sinal que possa ser associado à COVID-19 enquanto está no Clube, informar de imediato o professor presente na sala;
- Fazer o seu registo de entrada junto do professor de serviço na sala e cumprir o tempo definido para o treino (máximo 1h);
- Higienizar as mãos à entrada e à saída da sala;
- Aconselhamos a visualização do Plano de Treino através da App do GCP. Caso o Sócio pretenda usar o Plano de Treino impresso que se encontra na SE, deverá proceder à limpeza da capa plástica que o protege antes de o voltar a arrumar;
- Usar toalha (obrigatório) que o proteja do contacto directo com os equipamentos;
- Na utilização de exercícios no solo usar colchão com toalha;
- Usar sempre máscara quando não está a realizar exercício físico (a utilização de viseira/óculos não substitui a máscara);
- Levar embalagem/saco para acondicionar a máscara sempre que não esteja a ser utilizada;
- Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
- Manter a distância física de segurança de pelo menos, 2 metros das outras pessoas em contexto de não exercício físico e de 3m em contexto de exercício, procurando evitar áreas da sala mais lotadas;
- Arrumar todos os materiais e equipamentos utilizados e proceder à sua limpeza antes e após a sua utilização (apesar dos materiais serem desinfetados entre períodos de treino);
- Não partilhar equipamentos ou materiais com outros Sócios;
- Evitar tocar em superfícies, equipamentos e materiais desnecessariamente ou que não vai utilizar;
- O bebedouro da sala destina-se unicamente ao enchimento de garrafas de água;
- É proibido o uso de calçado utilizado da rua.