



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

REGRAS DA SALA DE EXERCÍCIO

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/SAÇO 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 3 METROS 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