

RESUMO DE PROCEDIMENTOS	
USO DE MÁSCARA	<ul style="list-style-type: none"> • FUNCIONÁRIOS E INSTRUTORES: OBRIGATÓRIO, com exceção para instrutores durante o ministrar de aulas de grupo; • CLIENTES: Uso de máscara à entrada e saída, na circulação das zonas sociais das instalações do Clube. Dispensa aquando da realização de exercício físico.
REGISTO DE ENTRADAS E SAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os clientes, funcionários e instrutores têm de obrigatoriamente fazer check-in e check-out na receção; • Todos os serviços obrigam a marcação antes de aceder aos mesmos. Tal é feito no quiosque da receção, e após o check-in.
PERMANÊNCIA E DISTANCIAMENTO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Para garantir o cumprimento das regras de ocupação estabelecidas pela Resolução do Conselho de Ministros, nº 40 – A/2020, em particular as alíneas c), d) e e) do nº 1, bem como alíneas a) e b) do nº 3, ambos do artigo 6º, os clientes não devem permanecer mais do que 1 hora diária no ginásio. • SOCIAL: 2 metros (receção, cacifos, WC, máquinas de vending, zonas de circulação, zonas de espera, etc.); • TREINO: 3 metros (aulas de grupo, sala de exercício, espaço outdoor, piscina, etc.); • Todos os estúdios possuem marcações no chão que assinalam a localização onde cada cliente poderá frequentar a aula.
SABA (Sol. Antissética de Base Alcoólica)	<ul style="list-style-type: none"> • Os dispensadores físicos de SABA encontram-se distribuídos pelas áreas do ginásio: receção, entradas e saídas dos estúdios, entradas e saídas da piscina, entradas e saídas dos balneários, entradas e saídas dos espaços de lazer; • O ginásio disponibiliza, ainda, vários dispensadores portáteis SABA em todos os espaços comuns.
Sala de Exercício	<ul style="list-style-type: none"> • Durante a realização do treino, deve ser evitada a utilização dos equipamentos lado a lado, privilegiando-se um posto de treino de intervalo e os 3 metros de distanciamento social; • Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes;

	<ul style="list-style-type: none"> • Na zona cardio existem equipamentos interditos para permitir o distanciamento social de 3 metros entre praticantes; • É obrigatório o uso de toalha durante o treino como medida complementar de higiene e segurança; • Após utilização, deve o cliente proceder à higienização do mesmo com o SABA disponibilizado na sala; • A sala de exercício encerra todos os dias das 13h às 16h30 para uma higienização da mesma pela equipa de limpeza. Igual procedimento será realizado após o fecho às 21h30 (2ª a 6ª feira) e às 13h00 (sábados).
AULAS DE GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> • As aulas no mesmo estúdio no mesmo estúdio estão intervaladas para fazer a devida higienização do espaço; • Os clientes têm de respeitar as marcações que indicam a localização onde cada pessoa pode fazer a aula. Essas marcas estão afastadas entre si 3 metros; • No final de cada aula, o aluno deve higienizar o equipamento que utilizou com a SABA disponibilizada.
PISCINA	<ul style="list-style-type: none"> • Obrigatoriedade de higienização das mãos à entrada do cais da piscina; • Os duches existentes na área da piscina são duches de contraste pelo que a sua utilização como duche de banho é PROIBIDA; • Recomenda-se a utilização de óculos de natação dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos; • É realizada a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados entre aulas.
SERVIÇO OUTDOOR (210GYMStreet)	<ul style="list-style-type: none"> • As sessões de treino que decorram ao ar livre devem garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes; • No final de cada aula, o aluno deve higienizar o equipamento que utilizou com a SABA disponibilizada.
BALNEÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Os clientes têm de manter a distância de 2 metros entre si, na escolha do seu cacifo; • Para mais fácil identificar os cacifos higienizados, os mesmo estarão com a porta fechada. No final da utilização, o cliente deve deixar a porta do seu cacifo aberta; • Em caso de dúvida, o cliente deve utilizar a SABA disponível no espaço para reforçar a higienização do cacifo; • Os bebedouros existentes apenas podem ser usados para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.
AREJAMENTO E RENOVAÇÃO DO AR	<ul style="list-style-type: none"> • O Gym Tónico, desde a sua abertura em 2004, sempre teve renovação constante de ar, através do sistema AVAC; • A limpeza e desinfeção periódica são feitas por uma empresa certificada.
GERAL	<ul style="list-style-type: none"> • De 10 em 10 dias é feita a nebulização de todo o edifício por empresa certificada.

Orientação Nº030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 20/07/2020 DA DGS