

RESUMO DE PROCEDIMENTOS

<p>USO DE MÁSCARA</p>	<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.
<p>REGISTO DE ENTRADAS E SAÍDAS</p>	<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.
<p>PERMANÊNCIA E DISTANCIAMENTO FÍSICO</p>	<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.
<p>SABA (Sol. Antissética de Base Alcoólica)</p>	<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.
<p>Sala de Exercício</p>	<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; • A entrada no cais da piscina só é permitida aos praticantes e após autorização dada pelo Instrutor da aula; • São totalmente proibidos os banhos no duche de contraste. O mesmo só pode ser usado no início e final da aula como passagem de água pelo corpo; • 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. • As toalhas são entregues pelo instrutor no final da aula; • Não é permitida a permanência de qualquer pessoa no cais da piscina nem no balneário, expeto os praticantes; • Não podem ser colocados artigos pessoais em NENHUM espaço comum da piscina. Para guardá-los, devem ser utilizados os cacifos nos balneários.
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"> • Obrigatoriedade de higienização das mãos à entrada e saída do Balneário; • Sempre que possível, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações; • Permaneça o mínimo de tempo possível dentro do Balneário para evitar aglomerados/filas de espera; • A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche é permitida, porém os utilizadores devem manter a distância física de 2 metros entre si; • Para mais fácil identificar os cacifos higienizados, os mesmos estarão com a porta fechada; • Em caso de dúvida, o cliente deve utilizar a SABA disponível no espaço para reforçar a higienização do cacifo;

	<ul style="list-style-type: none"> 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.

*A eficácia das orientações da DGS, no combate à pandemia, depende exclusivamente do cumprimento das mesmas por **TODOS**.*

AGRADECEMOS A SUA COLABORAÇÃO.