

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; • Não clientes, clientes sem quota ativa, acompanhantes de clientes menores e visitantes apenas terão acesso às instalações depois de preenchido o formulário de não cliente (indicação de nome, data de nascimento, nº de CC, contacto telefónico e e-mail válidos).
PERMANÊNCIA E DISTANCIAMENTO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Apenas é permitida a permanência dentro do espaço a clientes com quota ativa ou terceiros após autorização da Direção e formulário de visita preenchido; • SOCIAL: 2 metros (receção, cacifos, WC, máquinas de vending, zonas de circulação, zonas de espera, etc.); • TREINO: 3 metros (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 o distanciamento social definido pela DGS; • Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes; • 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; • Obrigatória troca de calçado de rua por ténis para o acesso à sala de exercício.
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 entre praticantes definidas pela DGS; • Os treinos são permitidos com a presença de um profissional com 4 alunos (cumprindo as normas de distanciamento, segurança e higiene); • No final de cada treino, o aluno deve higienizar o equipamento que utilizou com a SABA disponibilizada.
BALNEÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> • 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 têm de 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; • 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.