



COVID-19

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA ATIVIDADES EXTRACURRICULARES (ano letivo 2020-21)

NATAÇÃO

COLÉGIO VALSASSINA

Outubro 2020

EM PARCERIA COM:



NOTA INTRODUTÓRIA

O presente documento apresenta as medidas e estratégias a adotar para a retoma da atividade extracurricular de NATAÇÃO oferecida pelo Colégio Valsassina em parceria com a Associação Centro Cultural e Desportivo Estrelas de São João de Brito na Piscina do Regimento de Sapadores Bombeiros da Av. Rio de Janeiro. O seu cumprimento proporcionará aos alunos e suas famílias a confiança necessária para um regresso seguro à atividade física.

As recomendações apresentadas vão ao encontro das orientações mais recentes da Direção Geral da Saúde para o Retorno à Prática Desportiva e estão em articulação com as medidas praticadas pelo Colégio. Serão atualizadas em conformidade com as orientações emanadas pelas autoridades de Saúde e pela Equipa Diretiva do Colégio.

I. ORGANIZAÇÃO GERAL DA ATIVIDADE EXTRACURRICULAR DE NATAÇÃO

- Restruturação das turmas, com uma redução de 25% numa primeira fase que será limitada de acordo com as condições da DGS por metro quadrado por utilizador (4mt²);
- A frequência máxima de aulas permitida será de duas vezes por semana;
- A inscrição é realizada apenas por via eletrónica para o endereço de e-mail filomenapires@cvalsassina.pt ;
- É elaborado o registo de presenças e da localização dos alunos.

II. MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- Obrigatoriedade de utilização de máscara social na entrada e após a utilização da piscina e transporte (com exceção das crianças menores de 10 anos);
- Todos os colaboradores e professores estão equipados com viseira e máscara, não sendo obrigatório o uso durante o decorrer das aulas;
- A desinfeção das mãos é obrigatória na entrada das instalações.

III. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO

Em complemento com os pontos referidos anteriormente são ainda adotadas as seguintes medidas adicionais de higienização e desinfeção:

- Limpeza e higienização dos equipamentos e material didático utilizado após cada utilização;
- Abertura da cobertura da piscina durante o máximo tempo possível de forma a arejar o ambiente desde que as condições meteorológicas o permitam;
- Desinfeção dos balneários no final de cada período de aula;
- Desinfeção de Instalações Sanitárias, maçanetas das portas, secadores, cacifos, duches e corrimãos no final de cada período de aulas.

IV PRÁTICAS DE SEGURANÇA

- A utilização da piscina e balneários fica limitada a uma utilização máxima de 24 alunos hora. (6 alunos por balneário, na piscina 6 alunos por pista e 6 no tanque);
- A capacidade de transporte do minibus é reduzida em um terço e desinfetado apos cada utilização;

- Os alunos só podem ter acesso aos balneários dez minutos antes do início das aulas. Não há cruzamento de alunos no balneário ou cais de piscina de um horário para o outro;
- A permanência nos balneários esta limitada a dez minutos;
- O corredor de acesso ao cais da piscina está dividido em dois e com linhas de distanciamento;
- Os auxiliares do clube prestam auxílio a todos os alunos maiores de seis anos que necessitem de ajuda sendo que os pais devem solicitar esse apoio por email;
- Os cacifos são utilizados de forma alternada (dois em dois) de modo a criar espaço entre os alunos e são desinfetados após cada utilização;
- Não é permitido aos pais a assistência durante o período das aulas. Apenas poderão entrar dez minutos antes do termino das aulas;
- Só é permitida a entrada e acompanhamento dos pais aos alunos menores de seis anos. Os restantes devem aguardar no exterior da piscina.



**COLÉGIO
VALSASSINA**

COLÉGIO VALSASSINA – LARGO FREDERICO VALSASSINA – 1959-010 LISBOA

www.cvalsassina.pt