



PISCINAS

Além das orientações gerais da Associação, os praticantes de natação, hidroginástica e *hidrofitnes* deverão observar o seguinte:

- Dias e horários de funcionamento do parque aquático para a prática do esporte por associados e frequentadores esportivos mediante agendamento dos alunos, intercalando os treinos em horários específicos conforme a modalidade de treinamento, para restringir o número de alunos à ocupação máxima de 1 pessoa a cada 4 m², da área total da piscina, na circulação e adjacências e nas demais dependências.
- Os usuários devem vir com a roupa adequada para prática aquática, por baixo da roupa normal, evitando a troca de roupas e aglomerações nos vestiários. Deverão levar uma roupa adicional para se trocarem e voltar para casa, usando os vestiários de banho sem aglomeração.
- Em relação aos treinos de natação: nesse primeiro momento, só poderá ter 1 nadador por raia, caso todas as raia estejam ocupadas, os nadadores deverão retornar em outro horário para poder praticar o esporte.
- Em relação aos treinos de hidroginástica e *hidrofitnes*: deve-se restringir os alunos, intercalando os treinos em horários específicos para limitar o número de alunos à ocupação máxima de 1 pessoa a cada 4 m², da área total da piscina, na circulação e adjacências e nas demais dependências.
- O *kit* de cada aluno com roupão, toalha, bolsa e chinelos será colocado a uma distância de 1,5 m um do outro.
- Não será permitida a entrada e permanência dos acompanhantes (dependentes e convidados) na área das piscinas durante os treinos para evitar maior concentração de pessoas próximas ao local.
- Antes, no intervalo e após os treinos, as pessoas devem manter-se afastadas, não devem cumprimentar fisicamente colegas, colaboradores, entre outros.
- Fora das piscinas, deve-se manter um distanciamento mínimo de dois metros entre todos os envolvidos.
- Os usuários que se encontrarem fora das piscinas, inclusive os professores, deverão utilizar máscaras.
- Após os treinos e ao sair das piscinas, todos terão de recolocar as máscaras.
- Evite levar as mãos ao rosto antes dos treinos nas piscinas – cada nadador deve trazer recipiente de álcool gel e toalha para higienização pessoal no intervalo e após os treinos.
- Os óculos e as toucas de natação devem ser higienizados com álcool líquido a 70% ou sabão líquido antes e após os treinos. Cada associado deve possuir os próprios óculos e touca de natação devendo ser responsável pela higienização.
- Os demais materiais de treino, como, por exemplo, prancha, palmar, nadadeira, entre outros, devem ser evitados nesse primeiro momento e poderão ser incluídos aos poucos, desde que cada atleta traga e utilize seus materiais e não por muito tempo durante os treinos.
- Não é permitido qualquer tipo de confraternização.
- Depois de qualquer treino e após praticar o esporte, não serão autorizadas aglomerações e as pessoas não poderão permanecer na área das piscinas.
- Traga seu *squeeze* com água e não compartilhe materiais e objetos pessoais.

