



**GesLoures, E.M.**  
**Quadro Normativo (Anexo III)**  
**Atividades de Manutenção da Condição Física (Fitness)**  
**Época 2018/2019**

**Artigo 1º**  
**Âmbito de Aplicação**

1. O presente anexo aplica-se à frequência das atividades de manutenção da condição física (fitness).
2. A frequência das atividades de manutenção da condição física pode ser realizada por utentes com idade igual ou superior a 16 anos, podendo em situações excecionais, e mediante avaliação da GesLoures, ser enquadrada a utilização por utentes com idade inferior a 16 anos, mediante declaração específica a assinar por quem exerça o poder paternal, o que determina o cumprimento do treino prescrito por técnico da GesLoures e a restrição de utilização de atividades não adequadas ao nível etário.
3. É ainda possível a frequência de atividades de fitness por crianças, de acordo com as idades definidas para cada uma das classes desenvolvidas pela GesLoures.

**Artigo 2º**  
**Deveres e Obrigações Gerais da GesLoures**

1. As atividades de manutenção da condição física (fitness) promovidas nas instalações da GesLoures cumprem o disposto na Lei n.º 39/2012, de 28 de agosto, sendo planeadas, executadas e avaliadas exclusivamente por técnicos qualificados para o exercício da função e dirigidos por um Diretor Técnico habilitado para o efeito.
2. A GesLoures compromete-se a promover o desenvolvimento desportivo e físico dos utentes, através da orientação específica da equipa técnica.
3. A GesLoures compromete-se a efetuar análises regulares da água das piscinas segundo as normas da Organização Mundial de Saúde e da Administração Regional de Saúde de Lisboa e a divulgar os seus resultados, afixando-os nas Piscinas.

**Artigo 3º**  
**Qualidade da Água e Normas de Utilização**

1. Na frequência das atividades e na utilização dos equipamentos de ginásio devem observar-se as seguintes disposições específicas:
  - a) Obrigatoriedade de utilização de calçado desportivo apropriado, não se considerando adequado o calçado usado na via pública, mesmo sendo desportivo, ou que possua partes metálicas;
  - b) Não é permitido utilizar qualquer dispositivo que possa deteriorar equipamentos ou pisos;
  - c) Não é permitida a utilização das instalações para fins distintos da sua finalidade;
  - d) Não é permitida a prática de quaisquer atividades aos utentes que não façam uso de equipamento adequado e em boas condições de higiene;
  - e) É obrigatória a utilização de toalha em perfeitas condições de higiene aquando da prática da atividade, com o objectivo de:
    - (i) Evitar o contacto da pele transpirada com os estofos dos equipamentos de musculação, tapetes ou colchões de exercícios de solo e ergómetros, mantendo a higiene dos mesmos;

- (ii) Enxugar a transpiração do rosto ou do corpo durante a prática de exercício físico.
- f) As máquinas de cardio-fitness só poderão ser usadas por períodos máximos de 20 minutos. No entanto, nos períodos de baixa afluência de utentes, este período pode ser prolongado, desde que seja autorizado pelo instrutor de serviço;
- g) É recomendado o uso de cardiofrequencímetro para as atividades de cardio-fitness, e em especial para a atividade de cycling.
2. A GesLoures cumpre todas as normas sobre requisitos de qualidade da água para uso nos tanques das piscinas (lotação, tratamento da água, higiene e segurança e temperatura), designadamente o disposto na Norma Portuguesa NP 4542 2016, respeitando os seguintes referenciais de temperatura:
- a) Piscinas desportivas para natação pura, polo aquático e natação sincronizada: Temperatura 24° a 26°;
- b) Piscinas de aprendizagem, de recreio, de diversão/lazer ou polivalentes: Temperatura 26° a 28°;
- c) Piscinas de manutenção e infantis: Temperatura 28° a 32°.
3. Não é permitido entrar ou permanecer nas cubas (plano de água das piscinas) sem previamente tomar duche e eliminar da pele cremes, óleos ou outros produtos suscetíveis de sujar a água.
4. O acesso ao cais da piscina para utilização das cubas (planos de água) deve ser feito com chinelos ou outro calçado específico para o efeito, estando excluído o uso de calçado comum e o uso de calçado para utilização dentro das cubas (sapatos anti-derrapantes).
5. É obrigatório o uso de touca de látex, de silicone, ou de conforto (látex com revestimento em lycra).
6. Não é permitido o acesso à zona envolvente dos tanques e balneários a todas as pessoas cujo destino imediato não seja a normal utilização do equipamento.
7. O equipamento utilizado (género masculino – calção, género feminino – fato de banho), deverá ser de lycra e adequado para cada atividade a frequentar, respeitando os parâmetros desportivos comuns.
8. Caso ocorra utilização do plano de água devem observar-se as disposições específicas de utilização para a respetiva atividade.
9. A entrada e a saída das instalações deverá ser sempre efetuada pelos torniquetes, utilizando o cartão disponibilizado para o efeito.

#### **Artigo 4º**

##### **Regime Extraordinário**

1. A utilização em regime extraordinário consiste na realização de uma sessão de treino de sala ou de aulas de grupo.
2. A utilização em regime extraordinário pode ser feita por utilizadores com inscrição ou sem inscrição válida, mediante o pagamento do respetivo preço, e, nos casos de não existência de inscrição válida para frequência de atividades de manutenção da condição física (fitness), a assinatura de declaração conforme modelo anexo.
3. A utilização em regime extraordinário é limitada a 10 vezes por época desportiva.



**Atividades de Manutenção da Condição Física**  
**Regime Extraordinário**

1. O utilizador declara conhecer e aceitar as condições de frequência das atividades de manutenção da condição física (fitness), assim as como normas gerais de utilização dos equipamentos administrados pela GesLoures.
2. O utilizador declara reunir as condições necessárias para a prática das atividades de manutenção da condição física (fitness).
3. O utilizador responsabiliza-se pelos danos patrimoniais e não patrimoniais decorrentes da sua utilização das Piscinas Municipais não enquadrado no regime de responsabilidade civil da GesLoures.

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Utente n.º \_\_\_\_\_.

Não utente.

Documento de identificação: \_\_\_\_\_

(só necessário no caso de utilizadores sem inscrição válida)

Fatura recibo n.º \_\_\_\_\_