



GesLoures, E.M.
Quadro Normativo (Anexo IV)
Programa “Hora dos Sábios”
Época 2019/2020

Artigo 1º

Âmbito de Aplicação

1. O presente anexo aplica-se à inscrição e frequência de atividades integradas no programa “Hora dos Sábios”.
2. O programa “Hora dos Sábios” consiste na frequência de atividades que têm como objetivo promover a melhoria da condição física, sendo destinada a uma população menos ativa, proporcionando aulas de baixa intensidade destinadas a esta população específica.
3. Podem frequentar o Programa “Hora dos Sábios” todos os utentes com mais de 65 anos, ou que, estando numa situação de pré-reforma, de reforma, ou de desemprego, tenham idade superior a 55 anos.
4. Sobre os preços do programa “Hora dos Sábios” não incidem reduções de mensalidades, salvo as eventualmente previstas em protocolo celebrado com entidade terceira.

Artigo 2º

Deveres e Obrigações Gerais da GesLoures

1. As atividades promovidas nas instalações da GesLoures são planeadas, executadas e avaliadas por técnicos qualificados para o exercício da função devidamente credenciados.
2. A GesLoures compromete-se a promover a capacidade física e funcional dos utentes, através da orientação específica da equipa técnica. O ambiente e as piscinas são mantidos em condições que assegurem o conforto e proteção máxima a todos os utentes.
3. A GesLoures compromete-se a efetuar análises regulares de 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

Normas de Utilização

1. A GesLoures cumpre todas as normas sobre os requisitos de qualidade da água para uso nos tanques das piscinas (lotação, tratamento da água, higiene, segurança e temperatura), designadamente o disposto na Norma Portuguesa NP 4542 2016, respeitando os seguintes referenciais de temperatura das piscinas terapêuticas e/ou de manutenção: temperatura de 28 a 32 graus.
2. Não é permitido entrar ou permanecer nas cubas (planos de água das piscinas) sem previamente tomar duche e eliminar da pele cremes, óleos ou outros produtos suscetíveis de sujar a água.
3. O acesso ao cais das piscinas para utilização das cubas deve ser feito com chinelos ou outro calçado específico para o efeito, estando excluído o uso de calçado comum.
4. É obrigatório o uso de touca de silicone, ou de conforto (látex com revestimento em lycra).
5. 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.
6. O equipamento utilizado (género masculino – calção; género feminino – fato de banho) deverá ser de lycra e adequado à atividade a frequentar.