



BOMBEIROS  
DE ALCABIDECHE

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

# COVID-19

## REGRAS DE FUNCIONAMENTO DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS

Alertamos todos os desportistas que estas regras são de cumprimento obrigatório. Os Bombeiros de Alcabideche reservam-se o direito de proibir a permanência no interior do seu edifício a todos aqueles que não as cumpram. Somos todos agentes de proteção civil pelo que é da responsabilidade de cada um a denuncia de casos que desrespeitem ou incumpram as regras definidas.

Este espaço é limpo diversas vezes ao longo do dia. Ao final do dia é feita uma limpeza a fundo garantindo a sua higienização.

Evitar a propagação deste vírus é um trabalho de todos, pelo que pedimos que utilize a sua roupa de treino apenas uma vez, lavando-a antes de cada nova utilização. Solicitamos ainda que troque de calçado para entrar na sala.

Todos os desportistas possuem uma referência multibanco única, use-a para fazer o pagamento das suas mensalidades e quotas, reduzindo assim o contacto presencial junto dos nossos serviços administrativos.

## **REGRAS ESPAÇO SALAS DE AULAS DE GRUPO**

- obrigatoriedade de uso de máscara de proteção no interior das instalações;
- obrigatoriedade de desinfeção das mãos à entrada e saída das salas;
- ténis colocados de forma individual nos sacos dos próprios atletas;
- borrifadores Individuais com detergente por sala, para limpeza antes de utilização;
- proibição de presença de assistentes/familiares no interior do edifício no decorrer das aulas, exceto para largar e buscar os seus educandos, desde que menores de idade;
- pagamentos a serem efetuados por transferência/referência bancária, preferencialmente;
- número máximo de alunos por aula (varia conforme o tamanho da sala);
- 3m<sup>2</sup> por aluno;
- abertura de nova aula a partir de 8 praticantes (salas pequenas) e 12 praticantes (salas grandes).
- respeito da marcação de quadrados posicionais no chão;
- obrigatório o uso de toalha pessoal e tapete pessoal.
- cada desportista é responsável por manter a distância de segurança dentro do espaço, devendo ser evitado o contacto físico com o instrutor e com os restantes desportistas;
- as aulas foram reduzidas a um tempo máximo de 45m;

A todo o momento existe uma linha telefónica 214607953 e um email [comunicacao@ahbva.pt](mailto:comunicacao@ahbva.pt) disponível para o ajudar e esclarecer qualquer dúvida.

