

RAQUETES – 2020/2021

INÍCIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
10.00						T-IN 6/9 T-IN/APF1 9/11
11.05						T-APF1/2 12/14 T-IN/APF1 10/14
13.00		T-AV +14		T-AV +14		
18.00	P-INF/MP 10/14	T-APF1/2 12/16	P-INF/MP 7/10	T-APF1/2 12/16		
	T-IN/APF 7/10	T-IN/APF1 10/14	T-IN/APF 7/10	T-IN/APF 10/14		
	T-IN/APF1 10/14	P-INF/MP 7/10	T-IN/APF1 10/14	P-INF/MP 7/10		
19.05	T-APF2 +14	T-AV +14	T-APF2 +14	T-AV +14		
	T-IN +14	T-AV 12/16	T-IN +14	T-AV 12/16		
19.15	P-3/4 +14	P-3/4 +14	P-3/4 +14	P-3/4 +14		
20.10	T-AV +14	T-APF1/2 +14	T-AV +14	T-APF1/2 +14		
	T-APF1 +14	T-IN/APF1 +14	T-APF1 +14	T-IN/APF1 +14		
20.30	P-3/4 +14	P-3/4 +14	P-3/4 +14	P-3/4 +14		

PADEL

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

- MP** MINI PADEL
- INF** INFANTIL
- 3/4** NÍVEL 3 E 4 *

TÊNIS

DURAÇÃO: 50 MINUTOS

- IN** INICIAÇÃO
- APF** APERFEIÇOAMENTO
- APF1** APERFEIÇOAMENTO NÍVEL 1
- APF2** APERFEIÇOAMENTO NÍVEL 2
- AV** AVANÇADO

6/9	DE 6 A 9 ANOS
7/14	DE 7 A 14 ANOS
9/11	DE 9 A 11 ANOS
9/14	DE 9 A 14 ANOS
10/12	DE 10 A 12 ANOS
10/14	DE 10 A 14 ANOS
12/14	DE 12 A 14 ANOS
12/16	DE 12 A 16 ANOS
14/16	DE 14 A 16 ANOS
+14	MAIORES DE 14 ANOS
TI	TODAS AS IDADES (+6 ANOS)

* INICIAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Abertura de classes condicionada a um n.º mínimo de inscritos.

Horário sujeito a alterações

Encerramento de Atividades: Natal 24/12 e Ano Novo 31/12 | Carnaval 16/02 e Páscoa 3 e 4/04 | Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos da responsabilidade da FUNDAÇÃO INATEL.

ORIENTAÇÕES (REGRAS) PARA OS BENEFICIÁRIOS UTILIZADORES DO PARQUE DE JOGOS 1º MAIO:

1. O Horário de funcionamento do Parque de Jogos, até determinação contrária, é das 08h00 às 23h00;
2. A identificação do Beneficiário é obrigatória;
3. O Parque pode ser utilizado para passeios individuais ou a pares, mas mantendo sempre a distância de segurança de outros Beneficiários;
4. Não é permitida a permanência na instalação mais de 1h;
5. Não é permitida a utilização dos equipamentos do parque infantil e do circuito de manutenção;
6. Devem ser cumpridas as sinalizações de circulação obrigatória ou de proibição conforme marcações;
7. Devem ser cumpridas as regras básicas de prevenção da propagação do vírus:
 - Manter sempre o distanciamento social;
 - Higienizar as mãos - Estará disponível dispensador com desinfetante à entrada;
 - Respeitar a etiqueta respiratória.
8. No sentido de evitar aglomerações de Beneficiários na entrada, deve ser garantida a sinalização do espaço onde a pessoa seguinte deve aguardar com o devido afastamento de 2 mts.
9. Na entrada, identificar as pessoas vulneráveis/risco e aplicar a legislação referente ao atendimento prioritário;
10. O Beneficiário deve verificar a sua temperatura corporal antes de se deslocar para o Parque de Jogos 1º Maio e caso apresente sintomas (febre, tosse, dificuldades respiratórias) deve permanecer em casa;
11. Durante o período de permanência no Parque de Jogos/aula caso o Beneficiário/Aluno apresente sintomas de Covid-19, tais como tosse, febre ou dificuldades respiratórias, será imediatamente encaminhado para a sala de isolamento e será comunicado à Saúde 24.

ORIENTAÇÕES (REGRAS) GERAIS DE FREQUÊNCIA ÀS ATIVIDADES:

1. É obrigatório o preenchimento do Termo de Responsabilidade;
2. Todas as atividades são ministradas no exterior e caso as condições meteorológicas não sejam favoráveis não se realizarão aulas;
3. Antes de entrar no espaço de aula o Beneficiário tem de desinfetar as mãos (estão previstos dispensadores de desinfetante junto aos espaços de aula);
4. Os Beneficiários/Alunos apenas devem fazer-se acompanhar pelo essencial para a prática da aula, não sendo permitido o armazenamento de bens pessoais, tais como malas e sacos;
5. Os Beneficiário/alunos devem fazer-se acompanhar da sua garrafa de água, não sendo permitido partilhar a garrafa com outros Beneficiários/Alunos ainda que do mesmo agregado familiar;
6. Não é permitida a utilização dos balneários, apenas o WC estará disponível mediante solicitação na portaria e será higienizado após cada utilização;
7. Em todas as aulas é realizado o registo de frequência dos Beneficiários presentes;
8. Entre aula existem intervalos de 15 minutos para garantir higienização de equipamentos e espaços, quando aplicável;
9. A chegada aos espaços de atividade deve ser realizada o mais perto possível da hora de aula, não sendo permitidas antecipações aos horários ou atrasos na saída, para evitar que os Beneficiários se cruzem entre si;
10. Devido ao reduzido nº de vagas, será dada prioridade de adesão aos Beneficiários com inscrições previamente pagas;
11. Durante as atividades não é permitido o uso de máscaras ou luvas, mas deve-se:
 - Respeitar sempre a etiqueta respiratória, ao tossir e/ou espirrar utilizar a parte interna do braço, ou um lenço de papel, deitando-o no lixo (solicitar ao professor o lixo) e imediatamente higienizar/desinfetar as mãos;
 - Preservar sempre o distanciamento social de segurança.

ORIENTAÇÕES (REGRAS) PARA FREQUÊNCIA ÀS ATIVIDADES DE RAQUETES:

1. Apenas o Treinador poderá manusear e apanhar as bolas;
2. Não é permitido o uso de material didático como alvos ou cones;
3. As portas dos campos terão de estar permanentemente abertas evitando que os Beneficiários manuseiem maçanetas;
4. Manter de forma constante a distância social, mesmo no momento de dar instruções a alunos, ou quando estes estão a descansar (manter distanciamento mínimo de 1.5 metros entre alunos);
5. Usar bolas novas e grips sempre que possível;
6. Repor todas as bolas se suspeitar de alguém com possível contaminação do vírus COVID-19;
7. Os Treinadores deverão higienizar na entrada/saída os seus cestos;
8. Evitar trocar de campo assim como se possível, os Beneficiários deverão entrar/sair por portas diferentes;
9. Evitar/encurtar as sessões de treino sempre que necessário de forma a que os jogadores não se cruzem entre si.
10. Preferencialmente, o local de armazenamento dos cestos/materiais deverá ser efetuado num local exclusivo (para proteção dos Treinadores e Seguranças).
11. Será removido todo o mobiliário existente no exterior que seja prescindível à prática da modalidade (poderão manter-se bancos/cadeiras de apoio).

A Fundação INATEL reserva-se no direito de alterar as orientações (regras) caso tal se verifique necessário comunicando estas alterações nos espaços definidos para o efeito.