

REGIME LIVRE DE NATAÇÃO 2021/2022

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07.15 - 08.00	07.15 - 08.00		07.15 - 08.00			
08.00 - 08.45	08.00 - 08.45		08.00 - 08.45			
08.45 - 09.30	08.45 - 09.30		08.45 - 09.30			09.00 - 09.45
09.30 - 10.15	09.30 - 10.15			09.30 - 10.15		09.45 - 10.30
10.15 - 11.00		10.15 - 11.00		10.15 - 11.00		10.30 - 11.15
11.00 - 11.45		11.00 - 11.45		11.00 - 11.45		11.15 - 12.00
11.45 - 12.30		11.45 - 12.30		11.45 - 12.30		12.00 - 12.45
12.30 - 13.15	12.30 - 13.15	12.30 - 13.15	12.30 - 13.15	12.30 - 13.15		12.45 - 13.30
13.15 - 14.00	13.15 - 14.00	13.15 - 14.00	13.15 - 14.00	13.15 - 14.00		13.30 - 14.15
		14.00 - 14.45			14.00 - 14.45	14.15 - 15.00
		14.45 - 15.30			14.45 - 15.30	15.00 - 15.45
		15.30 - 16.15	15.30 - 16.15	15.30 - 16.15	15.30 - 16.15	15.45 - 16.30
		16.15 - 17.00	16.15 - 17.00	16.15 - 17.00	16.15 - 17.00	16.30 - 17.15
					17.00 - 17.45	17.15 - 18.00
					17.45 - 18.30	18.00 - 18.45
					18.30 - 19.30	18.45 - 19.30
				20.00 - 20.45		
	21.00 - 21.45		21.00 - 21.45	21.00 - 21.45		
	21.45 - 22.30		21.45 - 22.30	21.45 - 22.30		

1. HORÁRIOS

A utilização do Regime Livre de Natação está limitada ao horário disponível em vigor e à disponibilidade de reserva de vaga/senha, garantindo o distanciamento de segurança (4 Beneficiários por pista).

O horário em vigor pode ser ajustado mensalmente ou sempre que se justificar.

A permanência é de 45 minutos por cada utilização.

2. FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO

Cada Beneficiário (Associado ou não Associado) tem de fazer o registo na Loja de Alvalade, para ter acesso ao Cartão que lhe possibilitará a entrada na Instalação, bem como o carregamento quando for necessário adquirir mais utilizações.

No caso de crianças/agregados existem 2 opções:

- Quando se trata de utilizações regulares a criança deve ter um cartão de atividade conforme acontece com o Encarregado de Educação.

- Quando as utilizações são pontuais ou em situações de encerramento da loja, para utilizar o Regime Livre devem retirar uma senha na máquina automática. Esta senha apenas tem validade para o próprio dia ou no prazo máximo de 3 dias, não sendo possível o reembolso do valor caso não exista utilização. Para ser possível esta situação é sempre necessário o acompanhamento por um Beneficiário com cartão ativo e após a assinatura do termo de responsabilidade.

Para frequência ao Regime Livre de Natação, é obrigatória a reserva de Vaga de forma presencial, na receção da Piscina e posteriormente entregue ao Nadador Salvador. Em breve será possível fazer a reserva da vaga online (<https://reservaulaspj1maio.inatel.pt>)

3. AQUISIÇÃO DE SENHAS/CARREGAMENTO CARTÕES

Horário Serviços Administrativos

2^{af} a 6^{af}: 9h-19h;
Sábados: 9h-13h.

Máquina Automática

2^a a domingo das 07h00 às 23h00

4. PREÇÁRIO

Beneficiários Associados da Fundação INATEL

1 utilização individual - 1,90€ / por cada período de 45 minutos.
Pack de 10 utilizações: 17,50€

Beneficiários Não Associados

1 utilização - 3,50€ / por cada período de 45 minutos.

5. NORMAS DE UTILIZAÇÃO

- É obrigatório o uso de máscara em todas as instalações exteriores e interiores, desde que não se esteja a realizar atividade física, até determinação contrária;
- Os Beneficiários devem obrigatoriamente tomar duche antes de entrar nas Piscinas e depois de sair das mesmas;
- Usar sempre touca e fato-de-banho/calção de lycra adequado aquando da utilização das Piscinas, recomendando-se o uso dos óculos para a natação;
- Usar chinelos até à entrada das Piscinas;
- Não é permitido correr, empurrar e efetuar mergulhos em corrida no cais da piscina;
- Os Beneficiários devem verificar as várias profundidades das Piscinas e as suas dimensões antes da sua utilização;
- Garantir que se encontram em condições físicas para usufruir das Piscinas (digestão, disposição, temperatura corporal, etc.);
- Levar para o cais unicamente o material necessário para o usufruto legal das piscinas;
- No caso de estarem crianças na Piscina, ter atenção redobrada à utilização dos espaços;
- Não é permitida a utilização do Regime Livre a crianças com idade inferior a 4 anos;
- Para crianças dos 4 aos 11 anos é obrigatório estarem acompanhadas por um adulto (com frequência apenas aos sábados à tarde, domingos e feriados);
- Crianças até aos 11 anos que demonstrem competências de Adaptação ao Meio Aquático que as possibilitem estarem sozinhas, deve o Enc. de Educação enviar um email para pj.1maio@inatel.pt a solicitar a exceção à regra anterior;
- Cumpra as indicações dos Treinadores, Técnicos de Exercício Físico e dos Nadadores-Salvadores de modo a realizar uma utilização mais segura e adequada das Piscinas.

6. CARACTERÍSTICAS DAS PISTAS DO REGIME LIVRE

No Regime Livre de Natação são estabelecidos 3 níveis, em função das capacidades dos Beneficiários, podendo estar reservadas pistas diferenciadas por níveis, nos períodos estabelecidos para o efeito.

- A Pista Intermédia/Lenta destina-se aos Beneficiários que não nadam continuamente.
- A Pista Rápida está direcionada para quem domina perfeitamente uma ou mais técnicas, nadando de uma forma contínua e sem paragens.

Antes de efetuar a reserva de vaga/senha, deve verificar no Plano de Água quais os níveis disponíveis no momento de forma a confirmar se as pistas se adequam ao seu nível.

Nota: Todas as Regras estão sujeitas a uma revisão permanente e poderão ser atualizadas e/ou alteradas, sempre que se justificar e/ou existam orientações/determinações das entidades competentes.

Este horário poderá ser alterado a qualquer momento.
Última atualização a 16/03/2022