



## MEDIDAS GERAIS

- Em caso de contacto próximo com casos confirmados/ suspeitos de Covid-19, tosse, febre ou outros sintomas associados à Covid-19, o staff informará o Diretor Técnico e os utentes não poderão frequentar o H2O Vita
- Encontra-se sinalética implementada, com os comportamentos que devem ser adotados, a qual deve ser respeitada e cumprida por parte do staff e utentes
- Todos temos de ser agentes de saúde pública: dar o exemplo e exigir o cumprimento de todos os procedimentos junto de staff, utentes, fornecedores e possíveis walk-in
- É obrigatório o uso de máscara por parte de todo o staff e utentes sempre que se encontrem dentro do clube
- A máscara apenas poderá ser retirada durante a prática de atividade física. Os professores de aulas de grupo não necessitam de utilizar máscara durante as aulas, a não ser que precisem de prestar auxílio a algum aluno que obrigue a uma distância inferior a 3m
- Staff e utentes têm de higienizar as mãos e calçado ao entrarem no clube. A higienização frequente das mãos é fundamental. Todo o staff tem de dar o exemplo e, sempre que se justifique, devem lavar as mãos com sabão durante 30 segundos
- Existirá uma estação de higienização com gel desinfetante nos seguintes espaços: receção, balneários, sala de exercício (sala de musculação e sala de cardio), pavilhão, espaço de aulas outdoor e cais da piscina
- Não poderão utilizar calçado da rua para treinar, nem chinelos da rua para o acesso ao cais da piscina
- Todos os serviços sofrerão limite de ocupação para reduzir a sua capacidade, pelo que o utente terá obrigatoriamente de assegurar a sua vaga na natação livre, sala de exercício e aulas de grupo. A reserva poderá ser feita por email ou telefone
- É obrigatório o cumprimento do distanciamento físico de 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de atividade física (áreas de circulação, receção, balneários e piscina)
- É obrigatório o cumprimento de distanciamento físico de 3 metros entre pessoas durante a prática de atividade física
- Limpeza e desinfeção: as rotas da equipa da limpeza foram ajustadas e reforçadas por forma a manter uma constante limpeza e higienização do clube com desinfeção diária e periódica dos espaços, equipamentos, objetos e superfícies (puxadores, maçanetas, cacifos, equipamento da sala de exercício, materiais das aulas de grupo, zonas comuns de passagem, entre outros)
- Limpeza e desinfeção, após cada utilização dos terminais de pagamento e materiais utilizados nas aulas de grupo. Materiais de tecido não serão utilizados para já, pelo que os utentes deverão trazer o seu colchão/tapete individual.
- Todos os produtos utilizados na limpeza e desinfeção dos espaços são certificados e adequados para combate à COVID-19.
- Deve ser evitado o pagamento com dinheiro
- A obrigação de entregar de forma pronta e imediata o Livro de Reclamações em formato físico está suspensa, bem como de enviar as reclamações para a entidade competente. Qualquer solicitação deve ser remetida para o Livro Reclamações online



- Devem ser retirados, de todas as áreas do clube, revistas, flyers, brochuras, entre outros.
- Devem ser interditas as áreas de espera ou descanso (zona da recepção interdita)
- Caso seja detetado algum caso suspeito, deve ser acionado no imediato o Plano de Contingência COVID-19, definido em março de 2020.

## **MEDIDAS ESPECÍFICAS**

### **RECEÇÃO – ENTRADA NO CLUBE**

- Staff e utentes têm de entrar no clube com máscara e higienizar mãos e calçado à entrada (esse calçado não poderá ser usado nos treinos nem no acesso à piscina)
- Deve ser cumprido o distanciamento para com o balcão da recepção por parte do utente, cumprindo as marcas assinaladas no chão
- O uso de máscara ou viseira é obrigatório por parte da rececionista, durante o atendimento
- O registo de entrada é feito através do leitor de cartões e o torniquete estará desativado de forma a evitar superfícies de contato. Para todas as atividades do clube, é necessário existir marcação prévia através do email ou telefone e a confirmação é feita na recepção aquando a entrada do utente.
- Em relação aos produtos para venda, apenas podem ser manuseados pelas rececionistas, mantendo o distanciamento físico de 2 metros para com o cliente e todos os pagamentos ao balcão devem ser efetuados por multibanco
- O pagamento da primeira mensalidade poderá ser efetuada por transferência bancária e as posteriores por Débito Direto.
- Deve existir uma limpeza frequente do balcão com uma solução alcoólica, disponível na recepção para este efeito
- Todo o Staff deve usar a máscara ou a viseira sempre que seja necessário estar próximo de um colega

### **SALA DE PROFESSORES/GABINETE NUTRIÇÃO/FISIOMASSAGEM**

- O serviço de nutrição será feito online, por telefone ou presencial, de acordo com a preferência do utente
- Todas as sessões de nutrição, fisioterapia e avaliações físicas carecem de marcação prévia e confirmação da mesma. O seu horário deve ser cumprido rigorosamente para evitar espera e cruzamento entre utentes. Na confirmação da sessão com o cliente, o staff deverá relembrar que existe uma tolerância de apenas 10 minutos de atraso.
- Todas as salas têm dispensador de gel desinfetante/ produtos para higienizar todas as superfícies e equipamentos
- A nutricionista, fisioterapeuta e professores terão de usar máscara, assim como o utente. Em alguns serviços, o staff terá de usar luvas.



- No início da sessão, é pedido ao utente que higienize as mãos com gel desinfetante e explicadas todas as regras de segurança e protocolos estabelecidos
- No final de sessão, a nutricionista/fisioterapeuta/professor deverão higienizar todas as superfícies e equipamentos que tenham sido alvo de contato por parte do utente
- Entre as sessões, vão existir intervalos de 20 minutos para higienizarem e desinfetarem o espaço para o cliente seguinte

## **BALNEÁRIOS**

- Tem de ser cumprido o distanciamento de 2 metros entre as pessoas e o uso de máscara
- O número de duches vai reduzido para aumentar o distanciamento entre os utentes. Encontram-se devidamente assinalados os duches que estão fora de serviço.
- Vão estar devidamente assinalados os cacifos indisponíveis com fita amarela - assegurar que não são utilizados. Ao desocupar o cacifo, o utente deverá deixá-lo aberto para ser desinfetado posteriormente pelo staff
- Serão retirados os secadores das bancadas de forma a evitar a partilha de objetos. Os utentes poderão requisitar o material na receção ou junto à equipa de manutenção. No final, deverão ser desinfetados e guardados novamente
- Vai existir um reforço da higienização e desinfeção pela equipa de manutenção na zona dos cacifos, balneários e casas de banho.
- Para secagem das mãos, foram colocados dispensadores de papel. Todos os secadores de mão vão estar indisponíveis.

## **SALA DE EXERCÍCIO**

- É necessária a marcação prévia para utilização do ginásio, por forma a assegurar vaga, através de email ([info@h2ovita.com](mailto:info@h2ovita.com)) e telefone ([21 934 7132](tel:219347132))
- O tempo de permanência de cada utente não deve ultrapassar 1 hora, a não ser que não existam marcações no horário seguinte
- Ao entrar no ginásio, staff e sócios têm de desinfetar as mãos com gel desinfetante, disponibilizado à entrada
- A máscara só será retirada após a entrada nas salas de cardio e musculação e para a prática dos exercícios Durante deslocções entre a sala de musculação e a sala de cardio, é necessária a máscara, assim como em deslocções na presença de outros utentes
- É obrigatório o uso de toalha. Recomenda-se que sejam usadas duas toalhas: uma para cobrir os equipamentos e outra para a transpiração
- Não é permitido treinar com o calçado da rua
- Antes e após a utilização das máquinas e do equipamento, o utente deve desinfetar o material usado
- O staff tem de utilizar máscara e manter o distanciamento físico de 2 metros na aproximação do sócio
- Durante prática de atividade física, deve ser cumprido o distanciamento físico de 3 metros entre os utentes



- Todas as superfícies porosas têm de ser revestidas com película plástica transparente (ex: pegas de equipamento de força)
- Cada utente deverá trazer o seu tapete pessoal e garrafa de água.
- Vai existir um reforço da higienização pela equipa de limpeza em todos os equipamentos.
- Todo o equipamento da sala de exercício foi ajustado para cumprir o distanciamento de 3 metros (equipamento cardio, musculação, entre outros) ou posicionado de costas para zonas de circulação
- Todos os ergómetros foram deslocados para a sala de grupo (passadeiras, elíptica, bicicleta, remo e wave) – sala de cardio. A deslocação entre salas obriga a uso de máscara
- Durante a sessão de Treino Personalizado, o PT tem de usar máscara e assegurar o distanciamento físico de 2 metros com o cliente
- Durante este período, nas sessões de Treino Personalizado, não vão ser realizados alongamentos assistidos ou qualquer exercício que não permita assegurar a distância física de 2 metros com o cliente.

## **AULAS DE GRUPO**

- As aulas de grupo irão decorrer no pavilhão e na zona outdoor, dependendo do tipo de aula, horário e condições climatéricas
- Todas as aulas de grupo vão funcionar por marcação prévia através de email ([info@h2ovita.com](mailto:info@h2ovita.com)) e telefone ([21 934 7132](tel:219347132)). A confirmação é feita na receção quando o utente entrar no clube
- Durante a aula tem de ser cumprido o distanciamento físico de 3 metros entre utentes
- Cada aluno tem de ficar colocado nas marcas assinaladas no chão, por forma a cumprir o distanciamento físico de 3 metros durante a aula
- Ao chegar à aula, professor e alunos devem, primeiramente, desinfetar as mãos.
- No pavilhão, a máscara só é retirada ao iniciar a aula, segundo indicação do professor.
- Nas aulas outdoor, é necessário máscara se existirem deslocações que não respeitem o distanciamento físico de 2 metros.
- É obrigatório o uso de toalha. Recomenda-se que sejam usadas duas toalhas: uma para cobrir o tapete e outra para transpiração
- Cada utente deverá trazer o seu tapete pessoal e garrafa de água
- No pavilhão, o professor apenas retira a máscara para dar início à aula e deve chegar 10 minutos antes do início da aula, verificar se as duas portas do pavilhão estão abertas para aumentar a circulação de ar e aguardar a entrada dos alunos no pavilhão.
- No final da aula, alunos e professor têm de colocar a máscara dentro do pavilhão
- O material utilizado não é arrumado pelo aluno pois será desinfetado pela equipa de manutenção e pelo professor (no caso do mesmo professor lecionar duas aulas seguidas)
- Vai existir um reforço da higienização pela equipa de limpeza
- Entre as aulas vão existir 10-30min para a higienização/desinfecção do espaço, dependendo do tipo de aulas
- Os utentes devem dirigir-se para o local à hora marcada da aula para evitar filas na entrada e aglomeração de alunos



## **NATAÇÃO LIVRE**

- O serviço de natação livre funciona por marcação prévia através de email ([info@h2ovita.com](mailto:info@h2ovita.com)) e telefone ([21 934 7132](tel:219347132)). A confirmação é feita na receção quando o utente entrar no clube
- É obrigatório o uso de máscara até à entrada do cais, onde poderá guardar a máscara devidamente.
- É obrigatório o uso de touca e óculos
- Encontra-se gel desinfetante após o lava pés para desinfetação das mãos antes da entrada na piscina
- As marcações estão organizadas para funcionar uma pista por utente.
- Deverão manter o distanciamento de 3m

## **AULAS DE NATAÇÃO ADULTOS**

- As aulas de natação de adultos sofrerão redução de vagas para aumentar o distanciamento e segurança dos alunos. Deverá entrar em contato com a receção para verificação de vaga ([info@h2ovita.com](mailto:info@h2ovita.com)) e telefone ([21 934 7132](tel:219347132)).
- É obrigatório o uso de máscara até à entrada do cais, onde poderá guardar a máscara devidamente.
- É obrigatório o uso de touca e óculos
- Encontra-se gel desinfetante após o lava pés para desinfetação das mãos antes da entrada na piscina
- As marcações estão organizadas para funcionar uma pista por utente.
- Deverão manter o distanciamento de 3m e seguir todas as indicações do Professor
- O Professor não está autorizado a entrar na água, salvo em medidas extremas de socorrismo