

## MEDIDAS PARA REABERTURA DAS INSTALAÇÕES E ATIVIDADES DESPORTIVAS DO EULISBOA

O plano de reabertura das instalações e atividades desportivas do Estádio Universitário de Lisboa terá várias fases, as quais estão dependentes da evolução da pandemia e das indicações da Direção-Geral de Saúde (DGS).

Com o propósito de proteger toda a nossa comunidade – utentes, trabalhadores e colaboradores, permitindo a reabertura das referidas instalações e respetivas atividades em segurança, criámos este manual com normas e regras, seguindo rigorosamente todas as indicações por parte da Direção-Geral de Saúde (DGS), que devem ser cumpridas por todos nós.

Apelamos à total colaboração de todos para o cumprimento destas recomendações, de forma a possibilitar a prática da atividade física e desportiva em condições de segurança e conforto. Relembramos que estamos numa altura complicada da nossa vida em sociedade, em que o convívio em comunidade deve ser salutar e de respeito pelo outro. Reforçar continuamente que devemos respeitar o distanciamento físico e utilizarmos medidas e equipamento de proteção individual ao circular pelo interior das instalações. É fundamental para nos protegermos, mas também para conseguirmos proteger o outro.

O Estádio Universitário de Lisboa está empenhado em implementar todas as medidas definidas pela DGS, assim como ir mais além nas medidas preventivas, com o propósito de assegurar um serviço de excelência aos nossos utentes.

Este manual está sujeito a revisões periódicas, podendo sofrer ajustes de acordo com a evolução da pandemia e com as indicações que venham a ser propostas pela DGS.

## MEDIDAS GERAIS

- ✓ Se teve contacto com casos confirmados, ou suspeitos de Covid-19, não se desloque às nossas instalações desportivas do EULisboa, localizadas no campus da Ajuda ou no campus da Cidade Universitária de Lisboa.
- ✓ Se tem algum sintoma associado à Covid-19, como tosse, febre ou outros sintomas, não se desloque às nossas instalações.
- ✓ As instalações vão funcionar com limite de ocupação, por forma a reduzir a sua capacidade e assegurar o distanciamento físico dos utentes.
- ✓ A medição de temperatura é obrigatória para utentes, trabalhadores e professores ou treinadores (não é efetuado qualquer registo). Caso tenham uma temperatura superior a 38° não podem entrar nas instalações.
- ✓ As instalações têm sinalética implementada, com os comportamentos que devem ser adotados, devendo a mesma deve ser respeitada e cumprida.
- ✓ O uso de máscara é obrigatório para utentes, trabalhadores e colaboradores, ao circularem pelas zonas comuns das instalações, exceto para a prática de atividade física. É obrigatório o uso de máscara a partir dos 10 anos (inclusive).
- ✓ A todas as crianças entre os 4 e os 9 anos é aconselhável o uso de máscara.
- ✓ Há entrada das instalações, utentes, trabalhadores e colaboradores devem higienizar as mãos com gel desinfetante. A higienização das mãos é fundamental.
- ✓ É obrigatório o cumprimento do distanciamento físico de 2m entre pessoas, em contexto de não realização de exercício físico.
- ✓ A limpeza e desinfeção dos espaços foram ajustadas. Todos os produtos utilizados são certificados e adequados para a correta higienização das instalações e respetivo material.
- ✓ Todos os pagamentos devem ser efetuados preferencialmente com cartão débito/crédito, devendo ser evitado o pagamento em dinheiro.
- ✓ Quando detetado algum caso suspeito, será acionado de imediato o plano de contingência definido e atualmente em vigor.

## GINÁSIO

- ✓ Para frequentar o ginásio, é necessário o pagamento da mensalidade respetiva.
- ✓ Durante a prática de exercício físico deve ser cumprido o distanciamento mínimo de 3m.
- ✓ Utentes, trabalhadores e colaboradores devem desinfetar as suas mãos com gel desinfetante, disponibilizado à entrada.
- ✓ Antes e após a utilização de máquinas e materiais, o utente deve limpá-las (os) com o desinfetante disponível.
- ✓ Obrigatório o uso da toalha durante o treino.
- ✓ Não é permitido a utilização de calçado da rua durante a atividade física.
- ✓ Cada utente deve trazer a sua garrafa de água, estando os bebedouros indisponíveis.
- ✓ O equipamento indisponível para utilização está devidamente assinalado.
- ✓ Nenhum equipamento deve ser deslocado do seu local, cumprindo as limitações definidas no chão.
- ✓ Existe um caminho de circulação único, para não haver cruzamento entre utentes (assinalado com setas no chão).
- ✓ A limpeza e desinfeção foram reforçadas em todas as máquinas e materiais.
- ✓ Após terminar a sua atividade física coloque a máscara.

## ESTÚDIO

- ✓ Para frequentar os estúdios é necessário o pagamento da mensalidade respetiva.
- ✓ Utentes, trabalhadores e colaboradores devem desinfetar as suas mãos com gel desinfetante, disponibilizado à entrada.
- ✓ Antes e após a utilização de equipamentos e materiais, o utente deve limpá-los com o desinfetante disponível.

- ✓ Obrigatório o uso da toalha durante o treino.
- ✓ Não é permitido a utilização de calçado da rua durante a atividade física.
- ✓ Cada utente deve trazer a sua garrafa de água, estando os bebedouros estão indisponíveis.
- ✓ As marcas assinaladas no chão devem ser respeitadas, tendo por objetivo fazer cumprir o distanciamento físico.
- ✓ A limpeza e desinfeção foram reforçadas em todos os equipamentos e materiais.
- ✓ Após terminar a sua atividade física coloque a máscara.

### **ESCOLA DE DESPORTOS COLETIVOS, DE DESPORTOS DE COMBATE E ATLETISMO**

- ✓ Para frequentar estas aulas ou treinos é necessário o pagamento da mensalidade respetiva.
- ✓ Utentes, trabalhadores e colaboradores devem desinfetar as suas mãos com gel desinfetante, disponibilizado à entrada do Pavilhão 1 e entrada dos balneários do rugby junto aos campos sintéticos.
- ✓ Após a utilização de equipamentos e materiais será realizada a desinfeção dos mesmos.
- ✓ Obrigatório o uso da toalha durante o treino.
- ✓ Não é permitido a utilização de calçado da rua durante as sessões realizadas em instalações indoor (Pavilhão 1 e 2).
- ✓ Cada utente deve trazer a sua garrafa de água de forma a evitar idas desnecessárias aos balneários.
- ✓ As marcas assinaladas no chão devem ser respeitadas, tendo por objetivo fazer cumprir o distanciamento físico.
- ✓ A limpeza e desinfeção foram reforçadas em todos os equipamentos e materiais.
- ✓ Após terminar a sua aula coloque a máscara.

## ESCOLA DE NATAÇÃO E UTILIZAÇÃO LIVRE DE PISCINA

- ✓ Para frequentar estas aulas é necessário o pagamento da mensalidade respetiva.
- ✓ Utentes, trabalhadores e colaboradores devem desinfetar as suas mãos com gel desinfetante, disponibilizado à entrada da instalação e entrada dos balneários.
- ✓ Após a utilização de equipamentos e materiais será realizada a desinfeção dos mesmos.
- ✓ Obrigatório o uso de óculos a partir dos 4 anos.
- ✓ Cada utente deve trazer a sua garrafa de água. Os bebedouros estão indisponíveis.
- ✓ As marcas assinaladas no chão devem ser respeitadas, tendo por objetivo fazer cumprir o distanciamento físico.
- ✓ A limpeza e desinfeção foram reforçadas em todos os equipamentos e materiais.
- ✓ Após terminar a sua aula coloque a máscara.

## BALNEÁRIOS

- ✓ É obrigatório o cumprimento do distanciamento físico mínimo de 2m entre pessoas.
- ✓ O acesso aos duches é permitido, sendo assegurado o distanciamento físico mínimo de 2m entre utentes. Os que se encontram indisponíveis estão devidamente identificados.
- ✓ Cada utente pode entrar 10 minutos antes do horário da sua aula e tem um **máximo de 15 minutos para sair**. Todos os utentes deverão cumprir escrupulosamente estas regras, para que toda a comunidade possa praticar em segurança.
- ✓ Usar apenas os cacifos disponíveis que estão devidamente assinalados.
- ✓ A higienização e desinfeção foram reforçadas na zona dos cacifos, duches e casas de banho.
- ✓ Deve lavar as suas mãos com água e sabão. Para secar utilize o dispensador de papel.