

## MEDIDAS PARA REGRESSAR ÀS INSTALAÇÕES EM SEGURANÇA

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

Numa primeira fase vamos abrir apenas a Academia de Fitness, situada no Campus da Cidade Universitária e o Complexo Desportivo da Ajuda (CDA), situado no Campus da Ajuda. Cada uma terá apenas a funcionar a sala de exercício e 1 estúdio.

Com o propósito de proteger toda a nossa comunidade – utentes, funcionários e colaboradores, e para reabrirmos as referidas instalações 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, para que todos tenham as mesmas oportunidades. Relembramos que estamos numa altura complicada da nossa vida em sociedade, em que o convívio em comunidade deve ser salutar, de respeito pelo outro. Reforçar continuamente que devemos respeitar o distanciamento físico e utilizarmos equipamento de proteção individual ao circular pelo interior das instalações. É fundamental para nos protegermos, mas também 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 o excelente serviço aos nossos utentes.

Este manual está sujeito a revisões periódicas. Pode 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.
- ✓ 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, para assegurar o distanciamento físico.
- ✓ A medição de temperatura é obrigatória para utentes, funcionários e professores (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. A mesma deve ser respeitada e cumprida.
- ✓ O uso de máscara é obrigatório para utentes, funcionários e colaboradores, ao circular pelas zonas comuns das instalações, exceto para a prática de atividade física.
- ✓ Há entrada das instalações, utentes, funcionários 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.

## GINÁSIO

- ✓ Para frequentar o ginásio, é necessário o pagamento da mensalidade respetiva
- ✓ Durante a prática de exercício físico deve ser cumprido o distanciamento de 3m.
- ✓ Utentes, funcionários 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. Os bebedouros estão indisponíveis.
- ✓ O equipamento indisponível 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 o ginásio, é necessário o pagamento da mensalidade respetiva
- ✓ Utentes, funcionários 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. 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.

### **BALNEÁRIOS**

- ✓ É obrigatório o cumprimento do distanciamento físico de 2m entre pessoas.
- ✓ O acesso aos duches é permitido, sendo assegurado o distanciamento físico de 2m entre utentes. Os que se encontram indisponíveis estão devidamente identificados.
- ✓ 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.
- ✓ Os secadores estão interditos