

Sporting Clube de Espinho

Secção de Natação



Normas de Prática de Atividade Física e Desportiva ao Ar Livre em Contexto de COVID-19

De acordo com a DGS, a situação de calamidade prevê a prática de exercício físico ao ar livre. Para que a prática de atividade física e desportiva seja realizada em segurança, devem ser asseguradas as seguintes condições, de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020 de 17/05/2020:

- a) Respeito de um **distanciamento mínimo de 2m** entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, **ou de 4m**, para atividades em fila;
- b) **Impedimento de partilha** de materiais e equipamentos (...);
- c) **Impedimento** de acesso à utilização de **balneários**;

No entanto, apenas sendo permitido o exercício de atividade física e desportiva **até cinco praticantes com enquadramento de um técnico**, a secção de natação terá à disposição **quatro treinadores**, podendo realizar à mesma hora, mas em espaços diferentes nas proximidades da Piscina Municipal de Espinho, exercício de atividade física e desportiva **até 20 nadadores**.

Para a participação nestes treinos, os nadadores/pais/encarregados de educação, terão de **confirmar a sua presença, para de forma antecipada**, o corpo técnico saber quantos **treinadores serão necessários para assegurar a realização dos treinos**. Quem não confirmar a sua participação e for excedido o número máximo de nadadores por treinadores disponíveis, o mesmo será impedido de realizar o treino. Este impedimento será feito por ordem de chegada. Em todos os treinos será registado a assiduidade dos nadadores presentes.

A **confirmação da presença deverá ser feita por e-mail** para geral@scenatacao.com **ou por SMS** para o número de telemóvel da secção de Natação (915 946 836) **até às 19h00 do dia anterior**.

Os treinos terão duração máxima de 40min. Numa fase inicial, cada escalão terá apenas um treino por semana, podendo o número de treinos semanais ser aumentado, se as normas governamentais assim o permitirem.

Os pais/encarregados de educação devem deixar os nadadores nos parques de estacionamento perto da Piscina Municipal e Academia de Música, sem saírem do veículo ou, no caso de virem a pé, não deverão aproximar-se da zona destinada aos treinos (entre a Piscina Municipal e a Escola

EB 2/3 Sá Couto). O local de treino poderá ser alterado, se assim se justificar, que será comunicado previamente. **Pede-se aos nadadores/pais/encarregados de educação que cumpram os horários de início e fim de treino de uma forma rigorosa, sendo o mais pontuais possível.**

A secção de natação disponibilizará uma **solução desinfetante**, à base de álcool, para **desinfecção das mãos, antes e depois do treino**. Aos nadadores será permitida a utilização de uma toalha e chapéu. **É obrigatória a utilização de uma t-shirt do clube.**

Aos nadadores, não será obrigatório o uso de máscara, pois irão cumprir o distanciamento mínimo obrigatório. Os treinadores, caso precisem de encurtar esse distanciamento em relação a algum nadador, por motivos que o justifique, irá utilizar máscara.

Os **horários dos treinos** serão:

Escalão	Dia	Hora de <u>Início de</u> <u>Responsabilidade da</u> Secção de Natação SCE	Horário do Treino	Hora de <u>Fim de</u> <u>Responsabilidade da</u> Secção de Natação SCE
Juvenis e ABS	Segundas	18h25	18h30-19h00	19h05
Infantis	Terças	18h25	18h30-19h00	19h05
Cadetes	Quartas	18h25	18h30-19h00	19h05
Tigres 2	Quintas	18h25	18h30-19h00	19h05
Tigres 1	Sextas	18h25	18h30-19h00	19h05

Caso a equipa técnica considerar que, as condições atmosféricas não possibilitam a realização do treino ao ar livre, o mesmo será cancelado, com a antecedência que for permitida.

Apesar da introdução destes treinos “presenciais”, e de forma a continuar a manter a atividade física diária dos nossos nadadores, os Planos de Treino Semanal para Tigres 1, Tigres 2 e Cadetes continuaram a ser enviados para o webmail SCE do nadador. Para os Infantis, Juvenis e ABS, continuação a ser disponibilizados os treinos em vídeo da Academia, através da rede social Facebook.

Por a Secção de Natação se comprometer e cumprir com as condições de segurança para a prática de atividade física e desportiva ao ar livre, a própria não se responsabiliza por quaisquer situações de contágio por COVID-19. Os pais/encarregados de educação e nadadores com mais de 18 anos, devem preencher, **obrigatoriamente**, e enviar por e-mail, a declaração fornecida online (por e-mail e disponível no nosso website), devidamente assinada, onde autorizam a participação nos treinos em situação de pandemia do COVID-19, declaram a ausência de sintomas da doença COVID-19 e declaram o conhecimento do presente documento.