

Criado a 24 de junho de 2020
Atualizado a 31 de agosto de 2020

REGULAMENTO INTERNO – ADENDA 2/2020: secção adaptada para redução do risco e contaminação da doença COVID-19

Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

Uso de máscara

Cada utilizador do espaço é responsável por trazer a sua máscara.

1. Utilizadores e Professores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
2. Funcionários: obrigatório o uso de máscara.

Higienização das mãos

Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações e outros locais onde decorra a prática de atividade física (áreas comuns, estúdios e casa de banho), e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações.

Higienização dos estúdios

Cada professor é responsável por assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, antes e depois de cada aula.

Cada professor é responsável por assegurar o tempo mínimo de renovação do ar obrigatório entre aulas.

Distanciamento físico

As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

1. Dentro das instalações, em contexto de não realização de exercício físico (recepção, espaços de circulação, etc.), cada pessoa deve garantir o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas;
2. Em aula e dentro dos estúdios, cada pessoa deve garantir o distanciamento físico mínimo de pelo menos três metros entre pessoas, durante a prática de exercício físico.

Todos devem evitar aglomerados de pessoas e filas de espera nas áreas comuns.

Não é permitido o contato físico entre técnicos, funcionários e/ou praticantes (exceto em situações de emergência).

Organização do espaço e utilização das instalações

O acesso e frequência das instalações estará orientado com recurso a sinalética, que regula todas as movimentações e utilização no e do espaço. Os funcionários e professores darão orientações adicionais sobre a utilização do espaço e entrada/saída das aulas.

Serão delimitadas duas novas zonas:

1. Zona de troca de roupa e colocação de pertences, com acesso direto desde a entrada;
2. Zona limpa, acessível apenas após a troca de roupa e calçado, e de acesso aos estúdios e casa de banho.

O acesso às instalações é exclusivo a alunos, professores e funcionários, e controlado pela Secretaria. É permitida a entrada de acompanhantes, como exceção e mediante aviso prévio com justificação.

A lotação das aulas será definida em função da dimensão de cada estúdio.

Secretaria

Atendimento online à distância é privilegiado.

Atendimento presencial apenas disponível com justificação e mediante marcação prévia.

Permanência no espaço - professores e alunos

Cada professor ou aluno deverá entrar nas instalações 10 minutos antes do início da aula (tempo máximo para entrada) e sair das instalações 10 minutos após o fim da aula (tempo máximo para saída).

As entradas e saídas deverão ser o mais célebres possível para minimizar o tempo de permanência nas instalações.

Permanência no espaço - acompanhantes e outros

Não é permitida a permanência no espaço, aos acompanhantes e outros não mencionados no ponto acima.

Balneários e casas de banho

A utilização de balneários não é permitida, para isso a escola delimitará uma zona para os alunos colocarem os seus pertences e roupa que trouxeram do exterior (sapatos, casaco e mala). Apelamos para que tragam poucos pertences e minimizem as trocas de roupa.

É permitido o acesso às casas de banho, porém estas não substituem os balneários.

Inscrições, pagamentos e aulas experimentais

Inscrições

As inscrições passarão a ser feitas remotamente, através de formulário online disponibilizado por e-mail e nas plataformas virtuais da escola.

Apenas serão aceites inscrições presenciais na secretaria, em situações excecionais, com marcação prévia e mediante aprovação da direção.

Pagamentos

Pagamentos à distância serão privilegiados, nomeadamente por débito direto e transferência bancária (obrigatório envio de comprovativo).

Apenas serão aceites pagamentos presenciais na secretaria, em situações excepcionais, com marcação prévia e mediante aprovação da direção.

Caso as instalações da escola sejam encerradas temporariamente por indicação das autoridades competentes, não haverá lugar a desconto e/ou reembolso das mensalidades e anuidades pagas e a pagar. As aulas serão lecionadas à distância, com recurso a uma plataforma de streaming de vídeo.

Aulas experimentais

As aulas experimentais carecem de marcação prévia por telefone, com pelo menos 2 dias úteis de antecedência.

Aulas regulares

A circulação na zona limpa, de acesso aos estúdios, é feita exclusivamente por professores, alunos e funcionários. A circulação neste espaço deve ser célere, e controlada pelos professores no intervalo das suas aulas, de forma a evitar aglomerados de pessoas no corredor e filas de espera.

Populações de risco acrescido

De acordo com as recomendações, não serão retomadas aulas dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar. No mesmo âmbito, alunos que se integrem nas populações mencionadas, não poderão participar noutras aulas presenciais não específicas a essa população.

Equipamento

Não é permitido partilhar roupa, equipamento, adereços, garrafas de água, e outros objetos pessoais.

Não é permitida a utilização dentro dos estúdios de calçado utilizado na rua, devendo os alunos trocar na zona dos pertences, antes de entrar no circuito limpo.

Evitar o uso de equipamentos com superfícies porosas durante a aula (como alguns tipos de colchões), no caso de ser necessário, cada aluno deverá trazer o seu próprio tapete ou, colocar uma toalha no tapete da escola e desinfetá-lo após a utilização.

Caso o aluno não disponha de material próprio, e utilize material da escola, este é responsável por desinfetar o equipamento após a utilização.