

**OVAR
PISCINA
MUNICIPAL**

GUIA DO UTILIZADOR



A Câmara Municipal de Ovar oferece o Guia de Utilizador da PMO (Piscina Municipal de Ovar) com o objetivo de dar a conhecer aos seus utilizadores as informações, orientações e recomendações relativas a este equipamento desportivo municipal, cuja leitura e/ou consulta contribuirá para uma melhor integração e adaptação de todos.

A atividade física regular e os benefícios provenientes dos desportos praticados em meio aquático são importantes e um contributo indispensável para incrementar a qualidade de vida da população. Neste sentido, a Câmara Municipal de Ovar tem vindo a potenciar e a ampliar as atividades na Piscina Municipal, quer ao nível da formação e da competição, quer ao nível lúdico e da manutenção da condição física.

Ovar dispõe, ainda, de um território que apresenta como elemento principal a água, através dos 17 km de costa marítima, da Ria de Aveiro, rios e ribeiras, sendo imprescindível proporcionar às nossas crianças e jovens um contacto antecipado e privilegiado com o meio aquático, contribuindo, desta forma, para a prevenção de eventuais acidentes.

A par da Escola Municipal de Natação, a PMO promove, ao longo do ano, uma série de atividades dirigidas aos seus utilizadores e à comunidade em geral, com o propósito de dar a conhecer a instalação e os seus serviços à população, fidelizar praticantes, incentivar à prática desportiva e proporcionar momentos de lazer e convívio, de que são exemplos as mega Aulas de Hidroginástica, o Aqualto, o Dia dos Pais, a Maratona da PMO, Torneios/convívio, entre outros.

O desporto associado à qualidade de vida, à saúde e ao bem-estar é uma das prioridades deste executivo municipal, por isso exercite-se e usufrua da nossa Piscina.

Aproveito para dar as boas-vindas aos nossos utilizadores e desejar a todos, praticantes e equipa técnica, um excelente ano!

Alexandre Rosas

Vereador do Desporto

PISCINA MUNICIPAL

A Piscina Municipal de Ovar (PMO) é uma instalação desportiva que possui **dois tanques** de natação:

- um tanque de atividades pequeno, principalmente direcionado para adaptação ao meio aquático e aulas de natação lúdica;
- um tanque de atividades grande, destinado à aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado e outras práticas desportivas em meio aquático.

tanque de atividades pequeno

chapineiro 0,10m 17m x 12m 0,90m até 1,10m
--

tanque de atividades grande

8 pistas 17m x 25m 1,20m até 2m

Embora a principal vocação seja formativa, a PMO também promove práticas num contexto de lazer e da manutenção da condição física, incluindo hidroterapia, bem como práticas competitivas.

A PMO dispõe de balneários, cadeira de rodas para acesso ao cais da piscina e elevador de acesso ao plano de água, para pessoas com mobilidade reduzida.

A **natação e outras modalidades aquáticas** associadas constituem-se como sendo das **práticas desportivas mais completas e acessíveis** à generalidade da população.

SEGURANÇA E QUALIDADE DA ÁGUA

A PMO dispõe de um **DISPOSITIVO DE SEGURANÇA AQUÁTICA**, com a presença de nadadores-salvadores credenciados, que garantem a vigilância e assistência aos praticantes em caso de necessidade.

Este dispositivo inclui também um equipamento DAE (Desfibrilhador Automático Externo), devidamente integrado no Plano Nacional DAE, licenciado pelo INEM.

A **QUALIDADE DA ÁGUA** é garantida em conformidade com os parâmetros legais.

Para além do controlo diário desses parâmetros, que se encontram afixados no átrio de entrada da PMO, são realizadas análises laboratoriais para certificar a qualidade da água.

Adicionalmente, a Autoridade de Saúde, ao abrigo do Programa de Vigilância Sanitária de Piscinas, realiza também análises laboratoriais, confirmando a qualidade da água e sua adequação para as práticas aquáticas a que se destina.

Para além das medidas preventivas, como a desinfecção permanente da água e o asseio geral das instalações, a qualidade da água e a higiene de uma piscina dependem essencialmente de fatores humanos.

Neste âmbito todos os praticantes devem ter em atenção os seguintes aspetos:

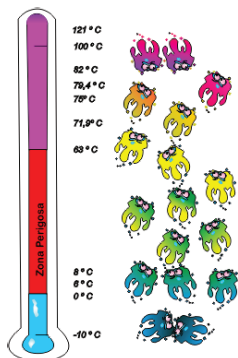
1. **Higiene pessoal** – usar do “duche de passagem” antes de ir para a aula, retirando particularmente qualquer tipo de cosméticos utilizados no corpo.
2. **Não frequentar a piscina em caso de doenças**, como problemas gastrointestinais, dermatológicos (incluindo feridas não cicatrizadas), infeções nos olhos ou da área otorrino (vias respiratórias) – a água pode ser contaminada a partir de secreções de feridas ou gotículas de tosse e espirros.
3. **Utilização de equipamento e calçado apropriado, de uso exclusivo para a piscina** – que não tenham sido usados no exterior, evitando-se a contaminação da água com eventuais poeiras ou sujidade.
4. **Cuidados no tratamento das roupas, de toalhas, fatos de banho e toucas** – lavagem e secagem a cada utilização, minimizando a propagação de microrganismos.

E, adicionalmente, estar atentos às Medidas de Saúde Pública preconizadas pelas Autoridades de Saúde, com vista à adoção de comportamentos que minimizem o risco de transmissão de vírus e outras doenças, tais como:

5. Uso de **máscara facial** sempre que recomendado;
6. Promover uma **etiqueta respiratória** como prática comum e permanentemente, por qualquer pessoa – não remover a máscara em caso de tosse ou espirro e/ou, na ausência de máscara, direcionar a tosse ou espirro para um lenço de papel descartável ou para o antebraço/cotovelo;
7. **Lavar ou desinfetar as mãos** de forma correta e frequente;
8. Manter o **distanciamento físico** sempre que recomendado, em particular para as pessoas mais vulneráveis e em situações de aglomerado de pessoas, como por exemplo em áreas de espera e de atendimento ao público.

Cabe a cada um de nós adotar estas práticas preventivas, protegendo-nos a todos – a nós próprios e àqueles que nos rodeiam – e, deste modo, contribuir para uma melhor qualidade da água que usufruímos e para uma prática aquática mais segura.

TEMPERATURA DA ÁGUA NOS TANQUES – ZELAMOS PELA SUA SAÚDE!



Acima de 70°C
a maioria dos microrganismos morrem ou ficam inativos.

Entre os 30°C e os 45°C
as principais bactérias causadoras de doenças têm um crescimento muito rápido!

Em temperaturas baixas
os microrganismos ficam adormecidos.

26°C a 28°C é a temperatura de funcionamento recomendada nas piscinas de aprendizagem e recreio (tanque de atividades grande).

Esta é igualmente uma orientação da Federação Internacional de Natação.

28°C a 30°C uma temperatura adequada para as práticas aquáticas com crianças e hidroginástica.

30°C é a temperatura máxima recomendada pela Autoridade de Saúde, para a tipologia de tanques de atividades existentes na PMO!

Com temperaturas mais elevadas:









- ! facilitamos o desenvolvimento de bactérias nocivas para a saúde;
- ! os produtos desinfetantes são menos eficazes;
- ! é necessário injetar maiores quantidades de químicos desinfetantes;
- ! a água fica mais saturada e há risco de ficar com menor qualidade;
- ! há necessidade de uma maior renovação de água;
- ! a evaporação da água fica também facilitada, o que promove também a concentração de cloro no ar que respiramos;
- ! há maiores custos (€) com água, químicos e energia para aquecer a água.

Agradecemos a compreensão de todos os utilizadores para com a política de temperatura da água que nos é possível oferecer e a colaboração no cumprimento dos padrões de higiene e regras de utilização da piscina, para que possamos manter adequados níveis de qualidade da água.

Estas informações estão em sintonia com as referências legais para o funcionamento de piscinas, tais como a Normativa Europeia 15288, sobre os requisitos de construção e funcionamento para piscinas, a Norma Portuguesa 4542, sobre os requisitos de qualidade e tratamento da água e a Circular Normativa nº 14/DA, de 21/08/2009, da Direção Geral de Saúde, que define o Programa de Vigilância Sanitária em Piscinas; e cujas determinações se suportam em inúmeros estudos científicos de diferentes áreas (bioquímica, fisiologia, saúde pública, gestão energética), incluindo recomendações da Organização Mundial de Saúde.

ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO

A **ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO** da PMO possui um programa técnico-pedagógico, organizado por níveis de aprendizagem, que juntamente com a idade cronológica do aluno constituem os principais critérios para a formação das turmas.

Crianças e Jovens	Níveis de Ensino	Adultos
A 	Adaptação ao meio aquático.	
B 	Introdução às técnicas de Crol e Costas.	 Feminino
C 	Consolidação das técnicas de Crol e Costas.	
D 	Ensino da técnica de Bruços.	
E 	Ensino da técnica de Mariposa.	 Masculino
F* 	Aperfeiçoamento de todas as técnicas de nado. (Crol, Costas, Bruços e Mariposa)	

* Para alunos que já concluíram o processo de aprendizagem e pretendem continuar a ter uma prática de natação num contexto de aperfeiçoamento das técnicas de nado e manutenção da condição física.

Os alunos **inscritos pela primeira vez**, caso tenham pouca ou nenhuma experiência com o meio aquático, serão integrados no nível A.
Sempre que for necessário realizarão um teste prático ministrado por um professor da Escola de Natação para aferir o nível de aprendizagem.

Os alunos que **renovam a sua inscrição** serão inseridos nas turmas de acordo com o **nível atribuído pelo professor** no ano anterior.
Caso não lhes seja atribuído nível por falta de elementos, serão integrados em turmas do mesmo nível de aprendizagem do ano anterior.

Trimestralmente avaliamos a assiduidade e pontualidade, o comportamento orientado para a prática e a aquisição de objetivos nas habilidades aquáticas.
A aquisição dos objetivos de final de ano determina a manutenção ou transição do nível de aprendizagem.

Pode consultar estas informações na secretaria da PMO.

HIDROGINÁSTICA E HIDROBIKE

Na PMO também se dinamizam aulas de ginástica e bicicleta em meio aquático, especialmente direcionadas para adultos e jovens com idades a partir dos 16 anos (inclusive).



São aulas de grupo com música, que aliam movimentos dentro de água, à diversão e convívio.

Exercitando igualmente várias partes do corpo, promovendo o fortalecimento muscular, com um impacto osteoarticular e risco de lesão muito baixo, tem a facilidade **de não ser necessário saber nadar, apenas vontade para se exercitar!**

Existem vários horários disponíveis, mas as vagas são limitadas, por isso se está interessado

«**Mexa-se pela sua Saúde**»!

REGIME LIVRE

A prática de natação em autonomia é outra das formas que tem à sua disposição para usufruir da PMO.

Ambos os tanques têm vários horários com plano de água livre, para que possa desfrutar sozinho, com amigos ou em família, dos benefícios que as práticas desportivas e de lazer em meio aquático proporcionam.

Como se trata de um serviço que os utilizadores frequentam num regime de autonomia, existem um conjunto de regras a observar com responsabilidade.

Por exemplo, terá de assinar um termo de responsabilidade e os menores de 12 anos de idade devem vir obrigatoriamente acompanhados por um adulto.

Informe-se.

Com o intuito de promover esta prática de natação, existem cartões que permitem o carregamento de ingressos*, consoante a regularidade com que se pretende frequentar a PMO:

- Praticantes irregulares (até 1 vez por mês) = ingresso pontual
- Praticantes pouco regulares (1 a 2 vezes por mês) = carregamento 11x
- Praticantes regulares (mínimo 1 vez por semana) = carregamento 25x

*Estes ingressos têm a validade de um ano, desde a sua data de aquisição.

CARTÃO DA PMO

CARTÃO DE ALUNO/PRATICANTE

A cada utilizador-praticante será atribuído um cartão magnético de identificação, pessoal, intransmissível e de uso obrigatório, para acesso aos balneários e piscina, nos horários que estiverem definidos para a sua prática.

- A ausência pontual de cartão para validar a passagem pelos torniquetes obriga a que seja comprovada a identificação do aluno e situação de mensalidade regularizada junto dos serviços administrativos da PMO (secretaria).
- Uma perda permanente do cartão obriga à substituição do mesmo, através da aquisição de um novo cartão. (O cartão extraviado ficará bloqueado e impossibilitado de ser novamente utilizado)

Recomendação

Coloque o cartão no “saco da piscina”, para evitar perdê-lo ou esquecê-lo em casa! O cartão da PMO, se mantido em bom estado, tem uma duração vitalícia.

CARTÃO DE ACOMPANHANTE

As crianças até aos 9 anos de idade poderão ter um acompanhante, para apoio nos balneários.

Para o efeito será também atribuído um cartão de acesso, que deverá ser adquirido na secretaria da PMO.

O cartão de acompanhante ficará associado à criança, só podendo ser utilizado pelo seu acompanhante, durante o horário correspondente às aulas.

Por questões de segurança só o cartão da criança-aluno valida o acesso do acompanhante:

- Em primeiro lugar deve entrar a criança, com o seu cartão de aluno;
- Só depois poderá o acompanhante validar o seu cartão.

Atenção

O cartão de aluno só permite um acesso e uma saída; sendo que ao sair veda o acesso do cartão de acompanhante.

Se o acompanhante utilizar o cartão de aluno para sair do balneário já não conseguirá voltar a entrar – o sistema informático dará por terminada a sessão nesse dia.

ACESSO AOS BALNEÁRIOS

A entrada nos balneários só é permitida a partir de **15 minutos antes do início do período de prática** (aula ou regime livre).

Os balneários de uma piscina estão organizados em duas áreas:

- A **ZONA SECA** compreende os corredores externos de acesso aos vestiários, onde se **pode circular com o calçado vindo do exterior**.
- A **ZONA HÚMIDA** compreende os corredores internos, sanitários e duches, que se encontram após os vestiários e onde **só é permitido circular com chinelos de uso exclusivo para a piscina**.



CRIANÇAS COM ACOMPANHANTE

O acesso aos balneários deve ser efetuado de acordo com o sexo da criança, independentemente do adulto que a acompanhe.

- Na **ZONA HÚMIDA** os acompanhantes também estão obrigados a utilizar chinelos (ou equivalente) de uso exclusivo para a piscina.
- Quando o acompanhante é de um sexo diferente da criança só poderá aceder ao balneário infantil (sala 1).
- Os acompanhantes com duas ou mais crianças de sexo diferente poderão frequentar o mesmo balneário infantil, desde que as crianças tenham idades inferiores a 6 anos.



Para este efeito deverão os interessados dirigir-se à secretaria da PMO, para regularizar as permissões nos acessos.

Atenção

Nos balneários há possibilidade de piso escorregadio quando molhado ou húmido. Circule pelos tapetes azuis. Não é permitido comer no interior dos balneários.



SERVIÇO DE ROUPARIA

A piscina tem um serviço de rouparia que deve ser utilizado, **não sendo permitido deixar roupa nos vestiários durante o período de prática.**

Caso sejam encontradas roupas nos vestiários (ou outros pertences), as mesmas poderão ser recolhidas pelos funcionários e guardadas nos “perdidos e achados”.

A **entrega e recolha da roupa** devem ser efetuadas da seguinte forma:

1. Antes de se entrar para os vestiários, deve-se recolher o cabide no balcão principal da rouparia.
2. Após a muda de roupa, o cabide deverá ser entregue no balcão interno do balneário, onde também deverá ser levantado no final da aula.
3. À saída, o cabide deverá ser deixado no balcão principal.

CRIANÇAS COM ACOMPANHANTE DE SEXO DIFERENTE

(ex: pai a acompanhar menina ou mãe a acompanhar menino)

O cabide é **sempre levantado e entregue no balcão principal da rouparia**, pelo respetivo acompanhante, no início e no final da aula.

VESTIÁRIOS

- As **crianças com acompanhantes** devem utilizar preferencialmente o **balneário infantil (sala 1)** ou os vestiários nº 2 e nº 3.
- Se o acompanhante for de um sexo diferente de o da criança (ex: **pai a acompanhar menina ou mãe a acompanhar menino**) devem utilizar obrigatoriamente o balneário infantil correspondente à criança.
- As **crianças** que já sejam **autónomas** (que não necessitam de acompanhante) e os jovens devem utilizar os **vestiários nº 2 e nº 3**.
- As **cabines individuais** estão reservadas aos **adultos**.

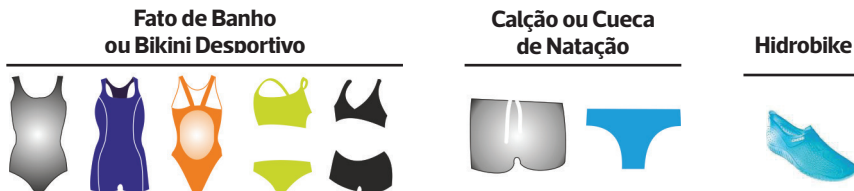
Nota

Para maior conforto e privacidade deverão manter-se as portas dos vestiários fechadas e as cortinas corridas.

EQUIPAMENTO

Obrigatório | cartão da PMO*, fato de banho / calção de natação, touca** e chinelos (ou equiparável) de uso exclusivo para a piscina.

Na Hidrobike o calçado (sapato anfíbio/adaptado) é também obrigatório.



* Sugere-se que o cartão fique guardado no “saco da piscina”, para que não seja esquecido.

** Nas classes orientadas será oferecida uma touca personalizada da PMO, identificativa do nível de aprendizagem ou do tipo de prática.

Opcional: óculos de natação.

No nível A – adaptação ao meio aquático – por norma não são utilizados por questões didáticas e de segurança.

Se usar óculos de natação coloque-os antes de entrar na água, evitando que o interior da lente entre em contato com a água. Evite também limpar o interior da lente com os dedos, pois pode riscar a mesma e danificar a película anti-embaciamento, que normalmente têm.

Recomenda-se:

- Produtos de higienização pessoal e toalha para o banho após a prática.
- Tendo em atenção as diferenças de temperatura, entre o interior da nave e o exterior da instalação, roupa e agasalhos adequados.

Algumas dicas para prolongar a vida útil do seu fato de banho/calção de natação:

- Seguir as instruções/símbolos de lavagem indicados na etiqueta de cada peça;
- Não usar amaciador ou detergentes com amaciador;
- Após cada utilização lavar bem em água corrente, fria ou tépida;
- Espremer o equipamento apenas para retirar o excesso de água, sem torcer;
- Deixar secar ao ar, não expondo diretamente ao sol;
- Guardar/acondicionar o equipamento de forma adequada.

Atenção

Não é permitido o uso de objetos de adorno, tais como colares, pulseiras, brincos ou anéis, porque há o risco de poderem provocar alguma lesão no próprio ou a terceiros.

DUCHE DE PASSAGEM – sempre antes do período de prática!

Como medida de higiene/ contributo para a qualidade da água **é obrigatório o uso do duche de passagem e lava-pés.**



Este procedimento é necessário para retirar qualquer tipo de suor, poeiras ou gorduras corporais, principalmente as provenientes de produtos de cosmética – perfumes, cremes ou maquilhagem – antes da entrada na água da piscina.

Adicionalmente, **o duche de passagem prepara o corpo para a entrada na água**, provocando uma reação que ativa a circulação sanguínea, facilitando o metabolismo e a adaptação à temperatura da água na piscina.

As crianças mais pequenas poderão utilizar o duche do balneário infantil, com o auxílio do acompanhante.

Recomenda-se posteriormente, para maior conforto, uso de toalha ou roupão para cobrir o corpo.

Atenção

Todos os praticantes, mas em particular crianças e idosos, **devem utilizar os sanitários antes de irem para a água.**

Evite as interrupções nas aulas e quaisquer incidentes, que poderão contaminar a água e obrigar ao encerramento do tanque de atividades.

Promova uma boa higienização das vias respiratórias e minimize as secreções nasais durante a prática aquática.

CAIS DA PISCINA E PRÁTICA AQUÁTICA

Antes, durante ou depois da prática aquática devemos dar particular importância e respeitar as seguintes regras:

1. Estar sempre atentos às orientações do professor ou nadador-salvador.
2. Para além dos técnicos em serviço, apenas é permitida a permanência de alunos e praticantes devidamente equipados para a realização da sua prática aquática.
3. Não é permitido correr, pois há um risco elevado de se escorregar e de queda e ferimento!
4. Os alunos devem aguardar pelo início da aula nos locais previamente indicados e apenas entrar para a água quando autorizados pelo professor.
5. Saltar para a água, mergulhar ou realizar apneia não é permitido sem a devida autorização do professor ou nadador-salvador.

6. Não são permitidos jogos ou quaisquer comportamentos, dentro ou fora de água, que possam colocar em risco a integridade física do próprio ou de outros praticantes, nomeadamente:
 - Gritar, empurrar, afundar pessoas;
 - Projetar propositadamente água para o exterior da piscina;
 - Atirar para a água ou manusear objetos suscetíveis de provocar danos;
 - Sentar nos separadores de pista.
7. Não são igualmente permitidos comportamentos suscetíveis de colocar em risco a saúde do próprio ou de outros praticantes, tais como:
 - Urinar na água da piscina.
 - Cuspir ou assoar-se para a água da piscina e para os pavimentos circundantes (cais da piscina).
8. O uso de barbatanas ou outros materiais didáticos ou de treino também só é possível mediante autorização do professor ou nadador-salvador.

ASSEIO APÓS A PRÁTICA

Cada aluno/praticante dispõe **até 20 minutos**, após o final do período de prática (aula ou regime livre), **para asseio do corpo e muda de vestuário**.



O duche para asseio do corpo e dos equipamentos utilizados é obrigatório, como em qualquer outra prática desportiva; e na natação, em particular, para remover os resíduos de cloro – desinfetante que é utilizado na água da piscina.

CRIANÇAS COM ACOMPANHANTE devem utilizar preferencialmente o balneário infantil correspondente.

- Excecionalmente, as crianças com acompanhante, desde que sejam do mesmo sexo, poderão utilizar os dois primeiros duches de cabine individual.
- Nestas circunstâncias o acompanhante está obrigado a utilizar chinelos (ou calçado similar) de uso exclusivo para a piscina.
- A terceira cabine individual de duche e os duches gerais nunca deverão ser utilizados por crianças com acompanhantes.
- Só é permitida a permanência de acompanhantes na zona dos duches para auxiliar diretamente o banho das crianças; caso contrário agradece-se que facilitem a circulação dos restantes utilizadores, aguardando no vestiário.

SEJA BREVE NO SEU DUCHE:

POUPE RECURSOS E COLABORE NO USUFRUTO DE UM ESPAÇO QUE É DE TODOS!

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os utilizadores da Piscina Municipal **devem assumir a seguinte conduta:**








- Ter um comportamento geral de máxima correção dentro de todo o recinto.
- Respeitar todas as normas e avisos afixados nas instalações.
- Acatar e respeitar igualmente todas as recomendações e indicações prestadas pelos Nadadores-Salvadores ou outros colaboradores em serviço na Piscina Municipal.
- Comunicar imediatamente ao pessoal de serviço qualquer falta ou anomalia que note na instalação.

São **expressamente proibidas** quaisquer atividades e comportamentos considerados perigosos e, como tal, suscetíveis de:

- ! colocar em risco a saúde ou integridade física do próprio ou de outros praticantes;
- ! provocar danos em infraestruturas e equipamentos;
- ! ou ainda que possam alterar a qualidade ou características da água da piscina.

Qualquer desrespeito evidente e abusivo resultará no abandono das instalações por parte o utilizador prevaricador, sem qualquer direito de reembolso.

SINALÉTICA

	Respeite a sinalética e informação presente na instalação, bem como as orientações dos professores, nadadores-salvadores e demais funcionários em serviço.
	Uso obrigatório de chinelos ou calçado similar, de uso exclusivo para a piscina.
	Obrigatório fazer uso do “duche de passagem” antes de aceder à piscina. Obrigatório duche de asseio após a prática.
	Proibido correr na zona envolvente à piscina.
	Proibido saltar ou mergulhar sem a devida autorização. Consulte o professor ou o nadador-salvador.
	Piso escorregadio.  Circule com precaução. Perigos diversos.

CONTATOS

Câmara Municipal de Ovar

Praça da República | 3880-141 Ovar

T. 256 581 300 | F. 256 586 611

E. gapresidencia@cm-ovar.pt | S. www.cm-ovar.pt

Piscina Municipal de Ovar

Rua D. Dinis - Zona Escolar | 3880-307 Ovar

T. 256 586 745 | E. servico.desporto@cm-ovar.pt

IMPORTANTE

A leitura deste folheto informativo não dispensa a consulta do Regulamento de Utilização e Funcionamento da Piscina Municipal de Ovar e demais normas complementares sobre os procedimentos administrativos e os serviços desta infraestrutura desportiva.

Todos os alunos e demais utilizadores deverão respeitar a sinalética e informação presente na instalação, bem como as orientações prestadas pelos funcionários de serviço.

Sempre que tenha dúvidas ou sugestões não hesite em contactar a secretaria da piscina.

Gratos pela atenção e colaboração.



OVAR
CÂMARA
MUNICIPAL