

## Anexo ao Plano de Contingência da CMMN e da Piscina Coberta

### Funcionamento das Aulas de Natação

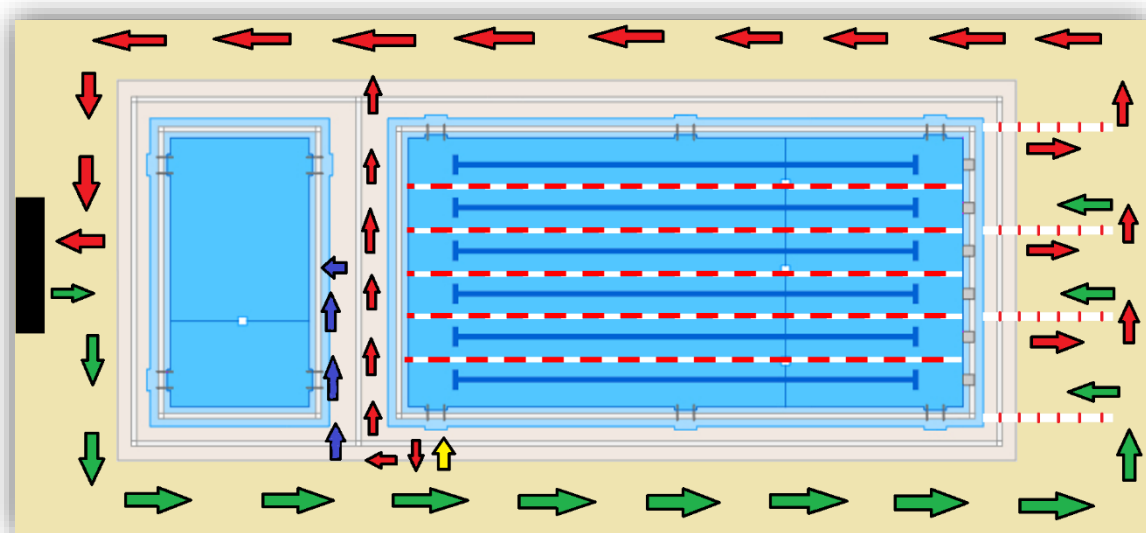
Desde logo se requer que **utilizadores que tenham sintomatologia compatível com COVID-19 se abstenham de frequentar as Aulas de Natação.**

#### MEDIDAS RESTRITIVAS

Todos os alunos terão de entrar na nave com máscara, e apenas retirá-la aquando da entrada na água. A mesma norma se aplica aos Professores e Nadadores Salvadores. Após a saída da água, os alunos terão novamente que colocar a máscara. Haverá dispensadores de álcool gel na entrada da nave, para que todos os alunos possam proceder à desinfeção das mãos. As normas de circulação têm de ser respeitadas, dado que, cada aluno apenas passará por cada local uma única vez, ou seja, a zona de entrada na nave, não será a mesma da saída, com exceção dos balneários.

#### Circulação na Nave

Após a saída dos balneários, os alunos devem-se fazer acompanhar de máscara e proceder à desinfeção das mãos antes da passagem do lava pés à saída do balneário. De seguida, o percurso a efetuar é o que será indicado em placas ilustrativas até chegar ao local de aquecimento a seco correspondente à sua aula. Com o término da aula, o aluno deve sair da nave pelo lado oposto que entrou, recolhendo aos balneários. As setas a verde indicam o percurso a fazer antes da aula (entrada). As setas a vermelho indicam o percurso a efetuar após a aula (saída). A seta a amarelo indica o local de entrada para as aulas de Hidroginástica. As setas a azul indicam o local de entrada para as aulas de AMA2 e AMA1. A imagem 1, é ilustrativa do tipo de circulação a efetuar na nave.



**Imagem 1 - Circulação na Nave**

**Legenda:** → Circuito entrada; → Circuito saída; → Entrada A.M.A.; → Entrada Hidroginástica

#### Tempo de Aula e de Utilização

Para esta época de Escola de Natação foram definidos os seguintes tempos de aulas:

- 45 minutos para as atividades de Hidroginástica, Adaptação ao Meio Aquático Adultos, Manutenção Orientada e Níveis de ensino;
- 40 minutos para Adaptação ao meio aquático crianças, Natação Bebés 3 e Manutenção Livre;
- 30 minutos para Natação Bebés 2 e 1;

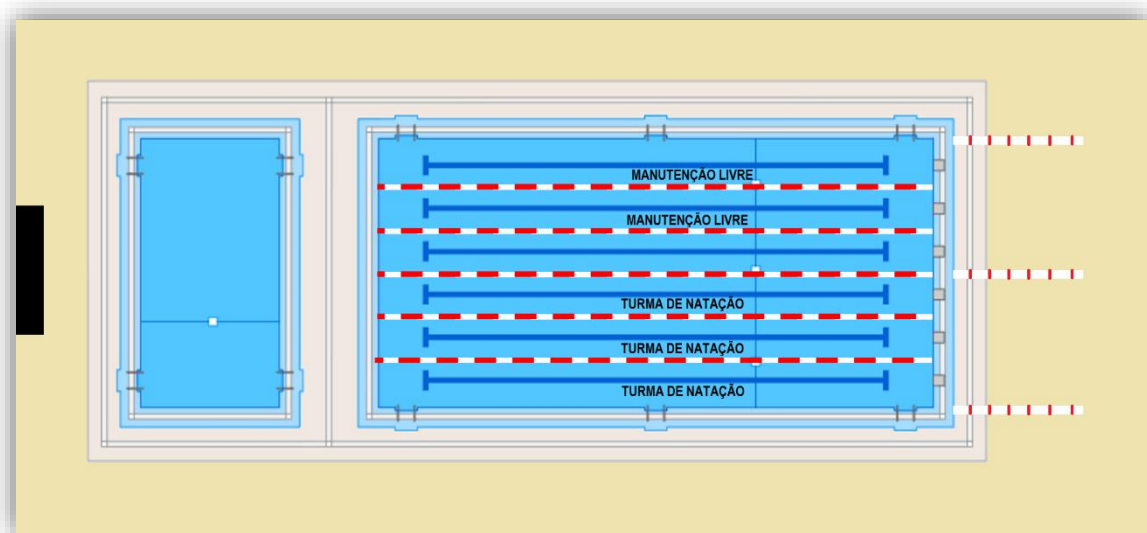
Todas as aulas foram reduzidas na sua totalidade, de modo a reduzir o tempo que os alunos se encontram dentro da nave e para que se possa proceder à higienização entre aulas. No que diz respeito à Manutenção e Utilização Livre, a regra mantém-se e também o tempo de utilização será de 40 minutos no máximo. O tempo dentro do balneário também está estabelecido, em que os alunos podem permanecer nos mesmos durante **10 minutos**, seja antes da aula / atividade ou após a mesma. Com a implementação destas normas, pretende-se que cada aluno não ultrapasse a permanência na instalação, durante mais de uma hora.

#### Número Máximo de Alunos por Turma e Distribuição

São estabelecidos números máximos de alunos por turma, de forma a reduzir os aglomerados e dando cumprimento à distância de segurança estabelecida nos documentos orientadores emanados pela DGS.

#### Aulas de Natação Pura

Para os níveis de Natação, foi determinado um número máximo de **15 alunos** por turma, sendo que o mesmo se aplica à Adaptação ao Meio Aquático para Adultos.

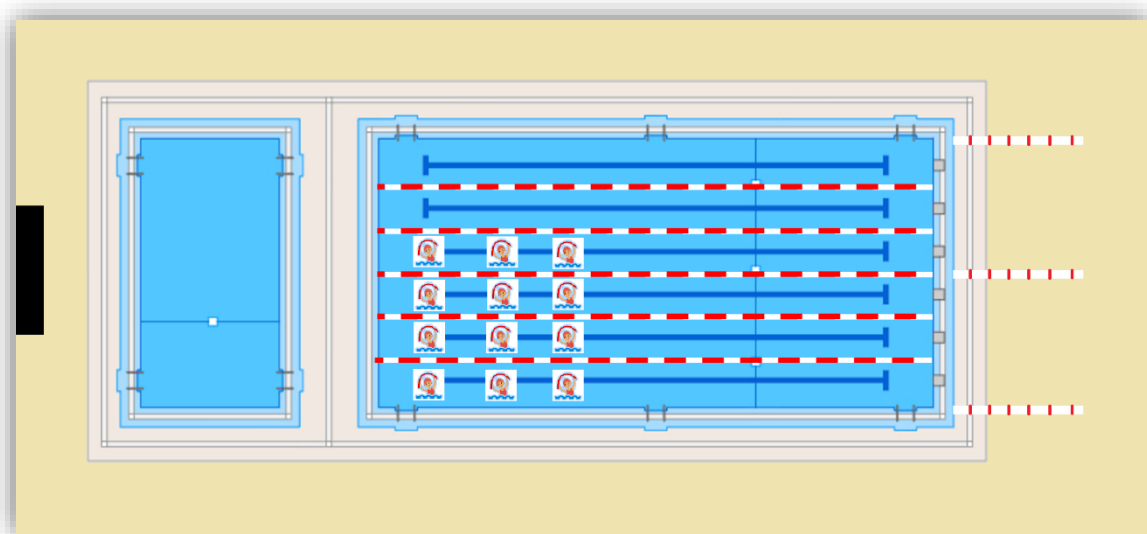


**Imagem 2 - Distribuição de Turmas por Pistas**

Este tipo de distribuição, permite que sejam atribuídas duas pistas a uma turma de natação, permitindo que os alunos possam ser divididos pelas mesmas. Permite também, que sejam atribuídas duas pistas para a Manutenção e Utilização Livre, quando o horário assim o permita.

### **Aulas de Hidroginástica**

Para as aulas de Hidroginástica, está definido um número máximo até **22 alunos**, que serão divididos por 3 ou 4 pistas, mediante o número de alunos presentes na aula. Deste modo, todo o tipo de aulas com deslocamentos é desaconselhável, dando privilégio sempre o tipo de aula ancorado. A imagem 3, mostra a distribuição dos alunos numa aula de Hidroginástica, estando ao critério do Professor, a utilização de três ou quatro pistas.



**Imagem 3 - Distribuição de Alunos em Aula de Hidroginástica**

## Aulas de Adaptação ao Meio Aquático 1 e 2

Para as aulas de Adaptação ao Meio Aquático 1 ficou definido um número máximo de 12 alunos por turma, e para Adaptação ao Meio Aquático 2 um número máximo de 14 alunos. Atendendo que a Adaptação ao Meio Aquático é uma classe em que é mais difícil manter o distanciamento entre alunos o número máximo continua a ser reduzido, comparando com outros anos. O Professor deverá sempre que possível solicitar tarefas que não envolvam o contacto físico, tendo como hipótese, desenvolver a sua aula à largura ou ao comprimento da Piscina de Aprendizagem.

A imagem 4, mostra uma possível distribuição de alunos, numa aula de adaptação ao meio aquático 2.

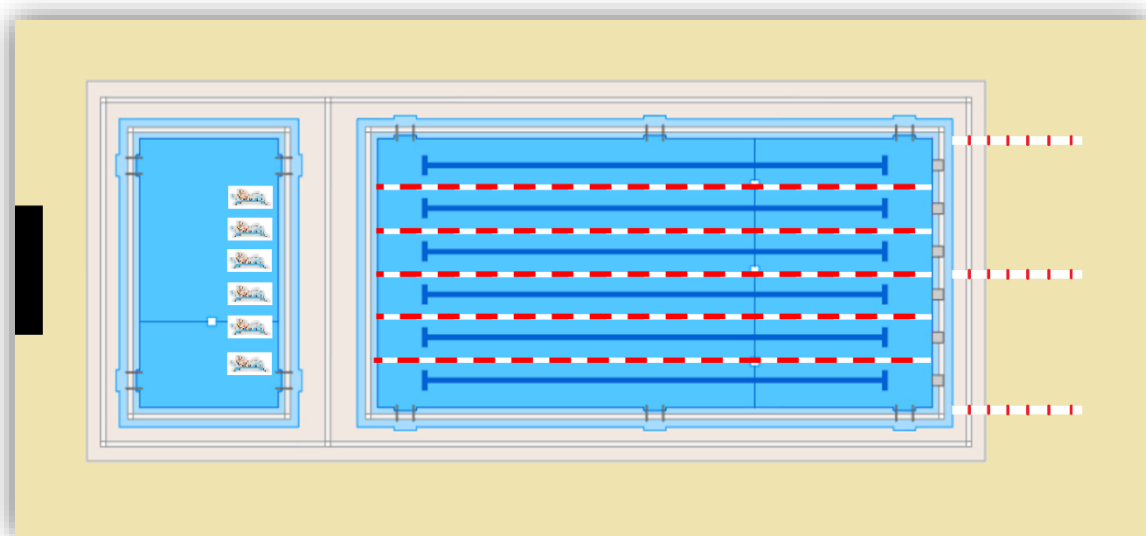


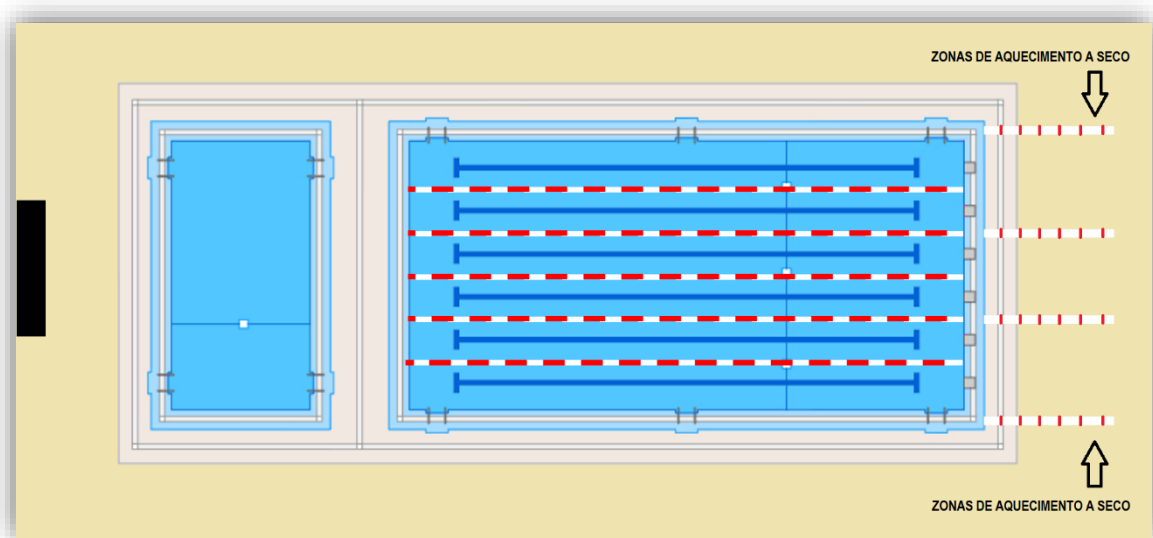
Imagem 4 - Distribuição de Alunos na Aula de AMA2

## Manutenção e Utilização Livre

Para as modalidades de Manutenção e Utilização Livre são estabelecidos **5 utentes** por pista como sendo o número máximo. O número de entrada de utentes, estará sempre dependente do número de pistas disponíveis para a respetiva modalidade. Para poder frequentar a instalação nesta modalidade, terá que se fazer marcação prévia com um dia de antecedência, ou no próprio dia.

## Zona de Aquecimento a Seco

De modo a preparar os alunos antes da entrada na água, são criadas zonas de aquecimento, com o intuito de separar os alunos por turmas e também de modo a manter o distanciamento. As zonas de aquecimento a seco, são estabelecidas conforme o número de pistas a usar em cada turma. A imagem 5 é ilustrativa das zonas de aquecimento.

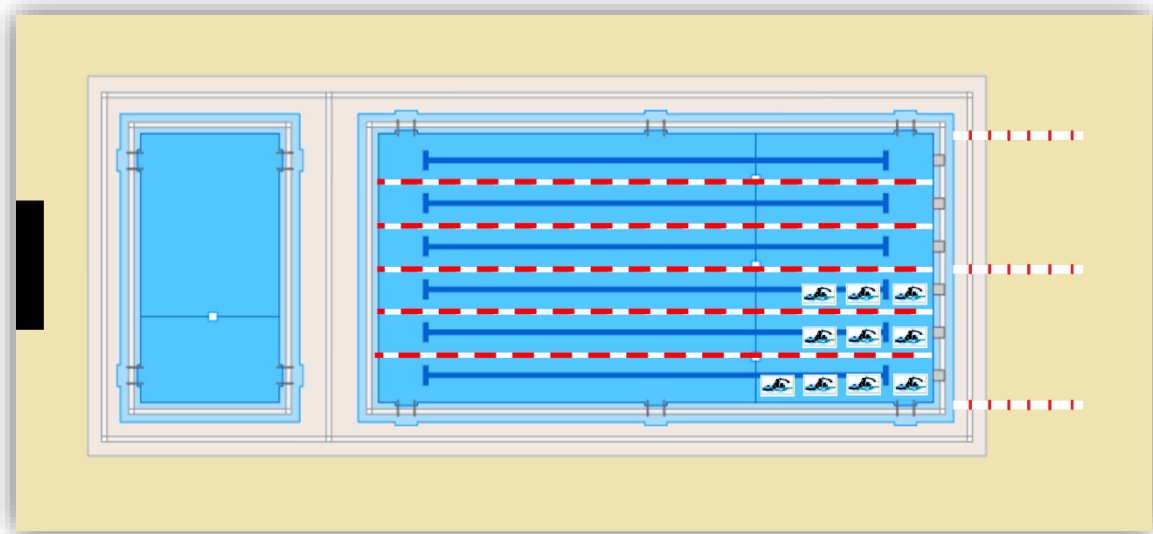


**Imagem 5 - Zonas de Aquecimento a Seco**

#### CIRCULAÇÃO DOS ALUNOS EM AULA

De modo a garantir a distância entre alunos, é necessário criar algumas normas que devem ser implementadas pelos Professores, junto dos seus alunos. Após a entrada na nave, os alunos devem respeitar as indicações de circulação e seguir até à sua zona de aquecimento. Neste local, o Professor deve indicar quais serão as normas a seguir durante a aula. A entrada na água é faseada e apenas com ordem do Professor, que por sua vez, terá de ordenar uma entrada onde mantém a distância pretendida entre os alunos. Sempre que houver necessidade de explicação de tarefa ou correção de técnica, o Professor pode e deve optar por fazê-lo de duas formas:

- Retirar todos os alunos da água, e proceder à explicação na zona de aquecimento, tendo depois de coordenar de novo a entrada na água de forma faseada;
- Estabelecer locais próprios de distância entre os alunos, sempre que houver necessidade de paragem. Desta forma, nunca poderão estar todos os alunos junto da parede, como é ilustrado na imagem 6.

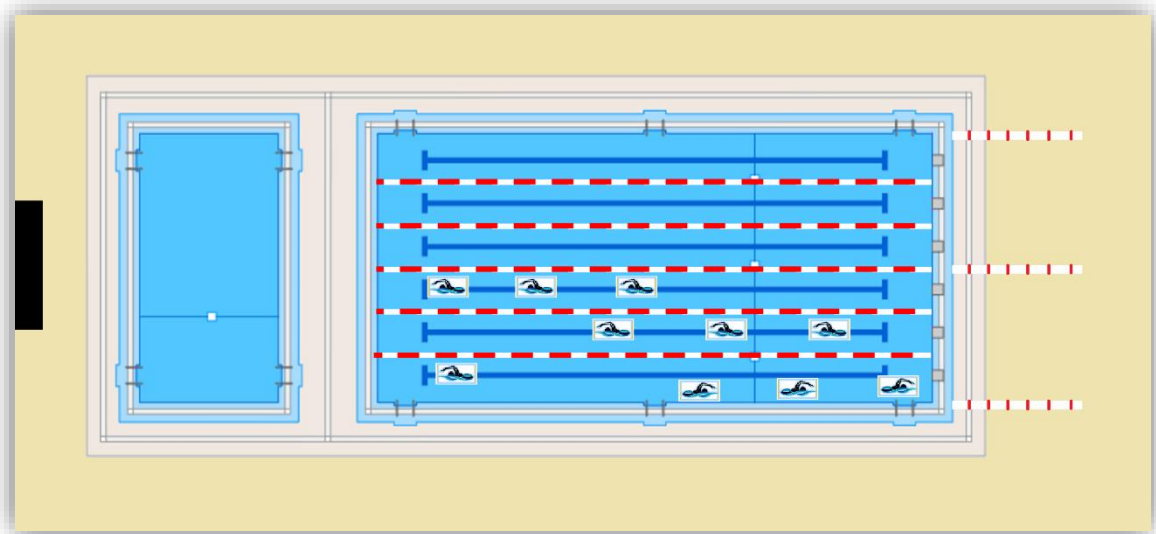


**Imagem 6 - Disposição de Alunos na Água em Aulas de Natação**

A circulação é feita em “carrocel” e as saídas são dadas por vagas. Os nadadores após terminarem, retomam a sua posição de distanciamento. É mais adequado para aulas ou treino de grupos de ensino e competição para melhor comunicação de informação. A circulação é sempre feita pelo lado direito e o mais junto possível à pista ou parede. Devem ser indicadas aos alunos, as seguintes normas:

- Indicar o tipo de circulação na nave;
- Indicar onde é a zona de espera e zona de aquecimento a seco;
- Não poderá haver qualquer tipo de brincadeira antes, durante e depois da aula que sejam coincidentes com aproximação e contacto;
- Explicar o método de entrada na água e a forma de manter a distância dos outros alunos;
- Explicar o método de circulação da água;
- Indicar aos alunos de que forma podem interromper o nado e aguardar as instruções e correções do Professor;
- Explicar qual o percurso a seguir, após o término das aulas;
- Dar sempre a conhecer, a importância de ter que tomar todas estas medidas, dando ênfase de que se trata do bem de todos.

A imagem 6, ilustra o tipo de circulação a efetuar, onde se deve sempre manter a distância. O cruzamento dos alunos é inevitável, no entanto deve-se indicar que têm de circular o mais encostado à direita possível.



**Imagem 7 - Circulação de Nadadores**

Atualizado a 4 de outubro de 2021