



COMUNICADO RETORNO NATAÇÃO/HIDROGINÁSTICA

Prezado Associado, comunicamos que:

- os treinos de **NATAÇÃO** retornarão a partir do dia **24/08/2020**;
- os treinos de **HIDROGINÁSTICA** retornarão a partir do dia **25/08/2020**.

➤ **Para tanto, algumas regras deverão ser cumpridas de acordo com a Portaria 16.881/20:**

- A partir de 16/08/20, todos os associados deverão entregar na Portaria, quando do acesso ao Clube, o Termo de Ciência e Consentimento devidamente preenchido e assinado. O documento já se encontra disponível no site do Clube, na página principal, no seguinte endereço: <http://www.campestrevarginha.com.br/>
- Os treinos serão realizados na piscina térmica. Para a natação serão utilizadas raias intercaladas. Para a hidroginástica as áreas estarão demarcadas, mantendo-se o distanciamento seguro;
- Os praticantes devem priorizar treinos esportivos sem contato físico;
- Os treinos terão duração máxima de 45 minutos, com intervalo de 30 minutos entre um e outro; atrasos não serão compensados;
- Os treinos deverão SER PREVIAMENTE AGENDADOS diretamente pelo telefone 99939-1117, a partir de sexta-feira, dia 21/08/2020; e, respeitarão os seguintes dias e horários:

NATAÇÃO/HIDROGINÁSTICA							
	AULA		INTERVALO		AULA		INTERVALO
1	NATAÇÃO	7:00 ÀS 7:45	7:45 ÀS 8:15	7	NATAÇÃO	14:30 ÀS 15:15	15:15 ÀS 15:45
2	NATAÇÃO	8:15 ÀS 9:00	9:00 ÀS 9:30	8	NATAÇÃO	15:45 ÀS 16:30	16:30 ÀS 17:00
3	HIDROGINÁSTICA	9:30 ÀS 10:15	10:15 ÀS 10:45	9	NATAÇÃO	17:00 ÀS 17:45	17:45 ÀS 18:15
4	NATAÇÃO	10:45 ÀS 11:30	11:30 ÀS 12:00	10	NATAÇÃO	18:15 ÀS 19:00	19:00 ÀS 19:30
5	NATAÇÃO	12:00 ÀS 12:45	12:45 ÀS 13:15	11	HIDROGINÁSTICA	19:15 ÀS 20:00	
6	NATAÇÃO	13:15 ÀS 14:00	14:00 ÀS 14:30				

Aulas de hidroginástica serão as terças, quartas e quintas feiras, com isso segunda e sexta será natação no horário.

- Será necessário constatar a presença dos alunos/praticantes por meio de lista;
- Os treinos/aulas terão limite de praticantes por turma, sendo que o praticante não poderá exercer atividades em mais de uma turma;
- A máscara somente poderá ser retirada durante a aula;
- Higienização constante das mãos e equipamentos esportivos;
- Não serão permitidos os empréstimos ou trocas de equipamentos esportivos;
- O uso dos vestiários somente é permitido para uso de sanitários e lavatório para higienização das mãos. Excepcionalmente para a natação/hidroginástica, é permitida a troca de roupas. Os banhos estão proibidos.
- Aferição da temperatura na Portaria (será impedido o acesso daquele que apresentar temperatura corporal acima de 37,8°, conforme item 2.33, da Portaria 16.881/20);
- Integrantes do grupo de risco ou menores de 18 anos, somente estarão autorizados a praticar exercícios físicos se apresentarem junto à Central de Atendimento, atestado médico com recomendação de atividades físicas para fins terapêuticos (indicando a patologia). Ainda, para os menores de 18 anos, além do atestado, deverá ser apresentada também autorização formal dos responsáveis legais (item 2.9 e 2.10, da Portaria 16.881);
Maiores detalhes poderão ser obtidos junto à Coordenadoria de Esportes (Leco) ou com as Comissões de Natação e Hidroginástica.