



## **Regulamento Espaços Estádio Universitário de Lisboa**

### **1º Ano**

#### **Regulamento Piscina Estádio Universitário de Lisboa**

- Uso de máscara em todo o edifício, até iniciar a prática e após terminar;
- Uso de chinelos obrigatório no cais da piscina;
- Após equipar, guardar a roupa nos cacifos (ter sempre uma moeda de um euro);
- Após equipar entrar para o cais de forma organizada;
- Grupos em horário definido a entrar para o balneário, com 15 minutos máximos para equipar e 15 minutos para duche;
- Dentro do edifício, não circular em grupo, garantindo 2 a 3 metros de distância entre cada um, quer à entrada, quer à saída;
- Chegada para equipar em grupo organizado, 15 minutos antes da hora da aula, sem atrasos, com documento para confirmar o nome na receção
- Grupos pré definidos: Grupo 1.1 entrada 8-15 e saída 9:15 (aula 45 minutos) e Grupo 1.2 entrada 9:15 e saída 10:15 (aula 45 minutos)
- O grupo 2.1 e Grupo 2.2 estão em casa em aula assíncrona, através da plataforma *Classroom* , das 8:30 às 10 horas (matéria teórica)
- Chegar equipado sempre que possível, de forma a minimizar ao máximo o uso de balneários



## **Regulamento Sala de Fitness Estádio Universitário de Lisboa**

- Uso de máscara em todo o edifício, até iniciar a prática e após terminar;
- Uso de calçado que não ande na rua;
- Após equipar, guardar a roupa nos seus sacos e levar para a sala (não usar cacifos);
- Após equipar subir para a sala de fitness;
- Máximo de 6 alunos de cada vez no balneário e o menor tempo possível;
- Quem não tomar banho, no fim da aula seguir direto sem passar nos balneários;
- Dentro do edifício, não circular em grupo, garantindo 2 a 3 metros de distância entre cada um, quer à entrada, quer à saída;
- Grupos pré definidos: Grupo 1.1 15 minutos antes do início da aula e Grupo 1.2 entrada mal todos os colegas libertem o balneário;
- O grupo 2.1 e Grupo 2.2 estão em casa em aula assíncrona, através da plataforma *Classroom* , durante o horário da aula em vídeo através de plataforma *Google Meet* ou Skype ou em aula assíncrona teórica (*Classroom*)
- Chegar equipado sempre que possível, de forma a minimizar ao máximo o uso de balneários



## **Regulamento Pavilhão e campos exteriores Estádio Universitário de Lisboa**

- Uso de máscara em todo o edifício, até iniciar a prática e pós terminar;
- Uso de calçado que não ande na rua;
- Após equipar, guardar a rupa nos cacifos (ter sempre uma moeda de um euro);
- Após equipar entrar para o pavilhão e ir para junto do professor;
- Máximo de 12 alunos de cada vez no balneário e o menor tempo possível;
- Quem não tomar banho, no fim da aula seguir direto sem passar nos balneários;
- Dentro do edifício, não circular em grupo, garantindo 2 a 3 metros de distância entre cada um, quer à entrada, quer à saída;
- Grupos pré definidos: Grupo 1 15 minutos antes do início da aula e Grupo 2 entrada 10 minutos depois;
- Chegar equipado sempre que possível, de forma a minimizar ao máximo o uso de balneários.

O Professor de Educação Física