

RESUMO DE PROCEDIMENTOS	
USO DE MÁSCARA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FUNCIONÁRIOS E INSTRUTORES: OBRIGATÓRIO</b>, com exceção para instrutores durante o ministrar de aulas de grupo;</li> <li>• <b>CLIENTES:</b> Uso de máscara à entrada e saída, na circulação das zonas sociais das instalações do Clube. Dispensa aquando da realização de exercício físico.</li> </ul>
REGISTO DE ENTRADAS E SAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os clientes, funcionários e instrutores têm de, obrigatoriamente, fazer check-in e check-out na receção;</li> <li>• Todos os serviços obrigam a marcação antes de aceder aos mesmos. Tal é feito no quiosque da receção, e após o check-in;</li> <li>• Não clientes, clientes sem quota ativa, acompanhantes de clientes menores e visitantes apenas terão acesso às instalações depois de preenchido o formulário de não cliente (indicação de nome, data de nascimento, nº de CC, contacto telefónico e e-mail válidos).</li> </ul>
PERMANÊNCIA E DISTANCIAMENTO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apenas é permitida a permanência dentro do espaço a clientes com quota ativa ou terceiros após autorização da Direção e formulário de visita preenchido;</li> <li>• <b>SOCIAL:</b> 2 metros (receção, cacifos, WC, máquinas de vending, zonas de circulação, zonas de espera, etc.);</li> <li>• <b>TREINO:</b> 3 metros (sala de exercício, espaço outdoor, piscina, etc.);</li> <li>• Todos os estúdios possuem marcações no chão que assinalam a localização onde cada cliente poderá frequentar a aula.</li> </ul>
SABA (Sol. Antisséptica de Base Alcoólica)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os dispensadores físicos de SABA encontram-se distribuídos pelas áreas do ginásio: receção, entradas e saídas dos estúdios, entradas e saídas da piscina, entradas e saídas dos balneários, entradas e saídas dos espaços de lazer;</li> <li>• O ginásio disponibiliza, ainda, vários dispensadores portáteis SABA em todos os espaços comuns.</li> </ul>
Sala de Exercício	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante a realização do treino, deve ser evitada a utilização dos equipamentos lado a lado, privilegiando-se um posto de treino de intervalo e o distanciamento social definido pela DGS;</li> <li>• Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes;</li> <li>• Na zona cardio existem equipamentos interditos para permitir o distanciamento social de 3 metros entre praticantes;</li> <li>• É obrigatório o uso de toalha durante o treino como medida complementar de higiene e segurança;</li> <li>• Após utilização, deve o cliente proceder à higienização do mesmo com o SABA disponibilizado na sala;</li> <li>• Obrigatória troca de calçado de rua por ténis para o acesso à sala de exercício.</li> </ul>
AULAS DE GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As aulas no mesmo estúdio estão intervaladas para fazer a devida higienização do espaço;</li> <li>• Os clientes têm de respeitar as marcações que indicam a localização onde cada pessoa pode fazer a aula. Essas marcas estão afastadas entre si, garantindo o distanciamento físico entre praticantes definidas pela DGS;</li> <li>• No final de cada aula, o aluno deve higienizar o equipamento que utilizou com a SABA disponibilizada.</li> </ul>
PISCINA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obrigatoriedade de higienização das mãos à entrada do cais da piscina;</li> <li>• Os DUCHES existentes na área da PISCINA SÃO DUCHES DE CONTRASTE pelo que a sua UTILIZAÇÃO COMO DUCHE DE BANHO é PROIBIDA;</li> <li>• Recomenda-se a utilização de óculos de natação dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;</li> <li>• É realizada a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados entre aulas.</li> </ul>
SERVIÇO OUTDOOR (210GYMStreet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As sessões de treino que decorram ao ar livre devem garantir o distanciamento físico entre praticantes definidas pela DGS;</li> <li>• Os treinos são permitidos com a presença de um profissional com o nº de alunos permitido pela DGS (cumprindo as normas de distanciamento, segurança e higiene);</li> <li>• No final de cada treino, o aluno deve higienizar o equipamento que utilizou com a SABA disponibilizada.</li> </ul>
BALNEÁRIOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre que possível, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;</li> <li>• Permaneça o mínimo de tempo possível dentro do Balneário para evitar aglomerados/filas de espera;</li> <li>• A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche é permitida, porém os utilizadores têm de manter a distância física de 2 metros entre si;</li> <li>• Para mais fácil identificar os cacifos higienizados, os mesmos estarão com a porta fechada;</li> <li>• Em caso de dúvida, o cliente deve utilizar a SABA disponível no espaço para reforçar a higienização do cacifo;</li> <li>• Os bebedouros existentes apenas podem ser usados para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.</li> </ul>
AREJAMENTO E RENOVAÇÃO DO AR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O Gym Tónico, desde a sua abertura em 2004, sempre teve renovação constante de ar, através do sistema AVAC;</li> <li>• A limpeza e desinfeção periódica são feitas por uma empresa certificada.</li> </ul>
GERAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De 10 em 10 dias é feita a nebulização de todo o edifício por empresa certificada.</li> </ul>