

## Regras de Higiene e Segurança:

- Todos/as os/as alunos/as, em bom estado de saúde, devem apresentar-se com a digestão feita.
- Antes de entrar no cais das piscinas os/as alunos/as devem ir à casa de banho satisfazer as necessidades fisiológicas e são obrigados/as a tomar um duche completo.
- Constitui especial obrigação os Tutores assegurarem-se, previamente, de que não têm qualquer contraindicação para a prática de atividades realizadas na piscina. Neste ponto, cabe à CERCİ certificar-se antes da aula, que não existam contraindicações de saúde.
- É proibido o acesso às piscinas de portadores/as de doenças transmissíveis (como fungos), feridas expostas, com a possibilidade de contaminação por sangue, bem como com cremes, maquilhagens, óleos ou outros produtos suscetíveis de alterar a qualidade da água.
- Não é permitida participação na aula se apresentarem piolhos ou lêndeas porque o ambiente e humidade da piscina favorece a propagação de piolhos.
- Todos têm de utilizar chinelos na zona de duchas coletivos e privados e, no cais da piscina.
- A temperatura da água situa-se entre 28 e 30, como tal realçamos a necessidade de manutenção da qualidade da água aquecida. Para a diminuição do risco de infeção e contaminação, não será permitida a entrada com fralda, com incontinência urinária/fezes.
- Para além das questões de ordem médica se verificar-se que o aluno não cumpre com as regras e proibições previstas no Regulamento de Funcionamento do Complexo de Piscinas, n.º 25/2018, de 11 de janeiro publicado em Diário da República, 2.ª série – N.º 8, a 11 de janeiro de 2018, não será permitida a sua participação.

# PISCINAS

COMPLEXO DE PISCINAS DE AZAMBUJA

# PISCINAS

COMPLEXO DE PISCINAS DE AZAMBUJA

Natação Adaptada

Desde 2002 o Município de Azambuja promove o Programa Atividade Física para Todos (PAFT) e ao longo dos últimos 21 anos, vem desenvolvendo atividades desportivas para toda a população.

O programa, tem como principal objetivo, promover a prática desportiva, como fator de promoção da saúde, do bem-estar, da condição física e da qualidade de vida da população do concelho de Azambuja.

O Município de Azambuja promove o PAFT em meio aquático – Natação Adaptada, para os alunos que frequentam a Cerci “Flor da Vida”, pela preocupação crescente, em proporcionar à pessoa com Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI), um aumento da qualidade de vida.

Este programa proporciona aos alunos da CERCİ a adaptação ao meio aquático, ensino da natação e atividades aquáticas, de modo a desenvolverem competências, que lhes permitam dar a resposta mais adequada no meio aquático «saber nadar».

### Complexo de Piscinas de Azambuja

Rua 25 de abril, EN 513–Poisões

2050-317 Azambuja

263 400 490 | 961890278

piscinas@cm-azambuja.pt



azambuja  
Município





## Objetivos do PAFT Meio Aquático - Natação Adaptada

- Proporcionar o contacto com uma piscina;
- Desenvolver habilidades motoras, cognitivas, emocional, social e comunicativa, visual e auditiva, psicomotora e fisiológica em diversas situações no meio aquático, por exemplo noção de saber nadar;
- Adquirir hábitos de higiene corporal;
- Desenvolver hábitos regulares de prática desportiva.
- Outros.

## Transporte

O transporte para o Complexo é da responsabilidade da CERCÍ “Flor da Vida”.

## Horário Aulas

As atividades decorrem, entre outubro 2023 e junho 2024, uma vez por semana, entre 30 a 45 minutos, das 14h30 às 15h15, às 5. Feiras, para cerca de 12 alunos (em função da avaliação a efetuar este número pode alterar), de todas as valências. Estes horários poderão ter de ser alterados por motivos de força maior.

## CERCÍ “FLOR DA VIDA”

São responsáveis pela gestão da logística para participação no programa, desde a articulação com os tutores dos alunos, envio/receção das fichas de inscrição, preenchimento das listagens da turma, fichas anamnese do aluno, envio para [piscinas@cm-azambuja.pt](mailto:piscinas@cm-azambuja.pt) e articulação com o serviço de desporto, do Complexo de Piscinas de Azambuja, antes e durante o programa.

Deverão informar o serviço desporto, atempadamente, caso não reúnam condições para acompanharem os alunos no balneário do seu sexo oposto, por exemplo um Professor não pode entrar nos balneários femininos ou vice-versa. Quando não existe outra possibilidade o serviço irá tentar acautelar esta situação, de modo a não impossibilitar a participação no programa.

No final do programa deverão preencher e enviar o questionário de avaliação relativamente ao modo como tem decorrido as aulas de Natação Adaptada, por forma a melhor responder às necessidades e interesses dos alunos.

## Acompanhamento Profissionais da CERCÍ

Os alunos são acompanhados pelos profissionais da CERCÍ, responsáveis por toda gestão logística, desde a saída da CERCÍ, transporte, balneário e regresso. O município não se responsabiliza pelo desaparecimento de qualquer objeto/valor, por isso deverão zelar/guardar os pertences nos cacifos e fechá-los com cadeado.

Quem não acompanhar os alunos nas atividades dentro de água, têm de utilizar chinelos próprios para entrar no cais da piscina, assim como vestuário adequado ao ambiente, por forma a poderem apoiar os técnicos durante as sessões. São autorizadas as recolhas de imagens caso tenham autorização dos/as Tutores/as dos clientes.

Este programa não se destina a alunos que precisem de trabalho individualizado, deverá ser o professor/a ou auxiliar da CERCÍ, a acompanhá-lo dentro da água, para realizar um trabalho individualizado, mas inclusivo na turma. Esta operacionalização da aula é articulada entre o/a Professor/a do Complexo e a CERCÍ, antecipadamente, no momento da inscrição.

## Tutores

Preencher e entregar atempadamente a ficha de inscrição/declaração de autorização; informar a CERCÍ se tem alguma contraindicação para a prática de natação e sempre que se encontre impedido temporariamente de participar no programa.

São responsáveis, nos dias das aulas, evitar dar alimentos lácteos até uma hora antes do início da aula de natação e por vestirem roupa prática, que promova a autonomia no vestir/despir e enviar o seguinte material na mochila (obrigatório):

- **Tanga de lycra** para os alunos do sexo masculino e **fato de banho completo** de lycra para o sexo feminino (proibidas bermudas, calções de praia ou ganga e biquínis). **Os fatos de banho ou tangas só podem ser vestidos dentro dos balneários do Complexo de Piscinas;**
- **Chinelos de piscina;**
- **Touca;**
- **Toalha banho.**

