



NORMAS GERAIS 2025/2026 – atualizado a 3.set.2025

COMPLEXO EM GERAL

- a) Horário de Atendimento ao público
 - Segunda-feira a sexta-feira das 8h30 às 20h15
 - Sábados das 8h30 às 12h30
- b) Horário das atividades*
 - Segunda-feira a sexta-feira das 8h30 às 20h50
(Atividades aquáticas à 2ª feira iniciam às 12h30)
 - Sábados das 8h30 às 13h00

*Algumas atividades encerram mais cedo (devem consultar os horários referentes à atividade)
- c) É proibido:
 - A entrada de quaisquer animais, com exceção do consignado no artigo nº2 do Decreto-Lei nº 118/99, de 14 de abril;
 - Cortar a barba e fazer a depilação em qualquer parte das instalações;
 - Filmar e tirar fotografias, salvo com autorização do diretor técnico da instalação;
 - Fumar, comer ou tomar bebidas dentro das instalações (exceto nos locais próprios para o efeito) e deitar lixo fora dos recipientes apropriados para esse efeito;
- d) O material desportivo utilizado, deverá ser devolvido no local adequado e no estado de conservação em que foi cedido;
- e) Existe a possibilidade de compra de touca;
- f) Para usufruir das atividades e ofertas do Complexo de Desporto e Lazer é obrigatório o uso de cartão de sócio com seguro ativo para o ano letivo em curso;

BALNEÁRIOS

- a) Os balneários estão separados por sexo e nele funcionam também as respetivas instalações sanitárias, sendo proibido, em cada um deles, a presença de pessoas de sexo diferente, exceto se crianças até perfazer os 7 anos de idade acompanhadas pelo seu responsável;
- b) Existe um balneário para a utilização dos utentes da classe de Estrelas do Mar até à idade limite de 24 meses; caso seja necessária a sua utilização para além da idade limite, devem os pais solicitar autorização junto da direção técnica, apresentando justificação para o efeito;
- c) Nos balneários, e apenas pelo período de utilização, só podem ser guardados: vestuário; objetos pessoais de uso corrente e sem expressão valorativa;
- d) O Município não se responsabiliza pelo extravio de dinheiro e de valores que possam ocorrer;
- e) Todos os cacifos têm um sistema de fecho por aloquete, sendo o mesmo da responsabilidade dos utentes;
- f) Para utilizar um cacifo, basta escolher um que esteja vago, e deve este ser trancado através do aloquete que será pessoal e intransmissível;
- g) Torna-se obrigatório o uso do cacifo e não a utilização contínua dos cabides e bancos dos balneários para a permanência de objetos pessoais e roupa, o que impede a utilização dos bancos pelos outros utentes; esta utilização apenas deverá ser feita, caso não hajam cacifos disponíveis em determinado horário;

- h) Se após o fecho da instalação, algum cacifo permanecer trancado com aloquete, este será aberto (com corte e inutilização do mesmo) passando o que lá estiver dentro a ser guardado nos *perdidos e achados*;
- i) Cada utente tem direito a entrar para os balneários dez minutos (10') antes do horário estabelecido da aula (15' turmas de Estrelas do Mar) e permanecer nos mesmos vinte minutos (20') após o término da atividade realizada; após o período de término é barrada a saída no torniquete;
- j) No caso de acessos em regime livre podem entrar de acordo com o horário de chegada ao complexo, sendo que devem respeitar sempre o tempo permitido de permanência e a não interrupção de aulas a decorrer com professor;
- k) As crianças, em regime de aulas, podem ser acompanhadas nos balneários por um adulto até perfazer os 7 anos de idade, devendo este acompanhamento ser efetuado no balneário do sexo correspondente ao adulto que acompanha a criança;
- l) Em situações que seja necessário o acompanhamento entre os 7 e 8 anos (ainda que devidamente autorizado pela direção técnica), este terá que ser efetuado no balneário do sexo correspondente da criança (por conseguinte, o mesmo em relação ao acompanhante);
- m) Dentro dos balneários existem duas salas, sendo que as mesmas podem estar em alguns horários distribuídas de acordo com as turmas/classes; nesse caso a informação será exposta à entrada e deve ser respeitada por todos os utilizadores;
- n) Na zona dos chuveiros só é permitido o uso de chinelos; no caso dos acompanhantes das crianças, no caso de esquecimento, podem ser usados os sapatos de proteção disponíveis para esse efeito;

PREÇOS

- a) Os preços aplicáveis são os constantes na TABELA DE PREÇO DAS ACTIVIDADES DESPORTIVAS MUNICIPAIS;
- b) A tudo o que não esteja previsto no regulamento de utilização e funcionamento do Complexo de Desporto e Lazer do Município de Estarreja, aplica-se o regulamento de taxas bem como o código de procedimento administrativo;
- c) O pagamento das mensalidades em regime turma tem que ser efetuado até ao dia 8 de cada mês e no ato de inscrição, será ainda pago o último mês e a taxa de inscrição para alunos novos e/ou de revalidação para alunos possuidores de cartão ativo no ano transato; no caso de início da atividade a partir do dia 15 do mês, existe a possibilidade de pagamento de meia mensalidade;
- d) Quando o aluno pretender interromper a frequência temporária das aulas por motivos de força maior, tem que informar por escrito a direção técnica, do período que pretende suspender a atividade, acompanhado do respetivo documento médico ou profissional, que ateste o motivo da suspensão; fica, no entanto, obrigado a pagar 50% da mensalidade; o não cumprimento destes requisitos, implica o pagamento da respetiva mensalidade na totalidade; este ponto somente é válido, para alunos que não tenham presenças durante o período de pelo menos 30 dias seguidos;
- e) Ao fim de **um mês de ausência**, falta de aviso e falta de pagamento da mensalidade, o aluno inscrito em regime de turma perde o direito de frequentar as aulas, perdendo também o direito ao último mês, pago no ato de inscrição; no caso de existência de lista de espera, o primeiro da lista passa a ser contactado;
- f) Os alunos inscritos em regime turma, caso não possam frequentar o último mês de atividade, pago no ato de inscrição, perderão o direito à sua devolução, podendo no entanto e após exposição à direção técnica e por motivos de força maior, usufruir de outras condições de frequência das atividades correspondendo ao valor em causa;

- g) Os carregamentos avulsos são válidos de um ano letivo para o outro, desde que efetive a revalidação nesse ano letivo;

SALA CONVÍVIO

- a) Horário de funcionamento: das 9:00 às 12:00 e das 14:30 às 20:50;
- b) Esta é uma sala polivalente onde todos os utentes e acompanhantes podem usufruir de vários espaços e de zona de espera;
- c) Este espaço pode ser utilizado pelas crianças/jovens para efetuarem os seus trabalhos de casa;
- d) Os utilizadores da sala deverão, após a sua utilização, deixar a mesma em bom estado de conservação, arranjo e asseio;
- e) Não é permitido praticar jogos ilegais;
- f) A sala convívio poderá ser utilizada para reuniões técnicas ou de outra tipologia sendo atempadamente reservada e autorizada pela direção técnica, ficando durante esse período a mesma interdita a qualquer outro tipo de utilização;

ATENDIMENTO

- a) Corresponde à zona de entrada da instalação e onde se efetuam as inscrições, carregamentos, informações entre outros procedimentos relacionados com as atividades contínuas ou eventos da Oferta Desportiva Municipal;
- b) **NESTA ZONA É PROIBIDA A PERMANÊNCIA POR MAIS DE 10 MINUTOS DE ACOMPANHANTES EM ESPERA**, devendo para isso permanecer no exterior ou se deslocar para a sala de convívio, disponibilizada para esse efeito;
- c) Após a abertura da instalação ao público, e após 10' de preparação do BackOffice, podem ser efetuados todos os procedimentos associados com o atendimento;
- d) A partir das 20h15 é encerrada a porta ao público e na zona de atendimento é expressamente proibida a permanência em espera, devido aos processos administrativos de BackOffice aí inscritos;

OUTRAS CONSIDERAÇÕES

- a) O Município garante a limpeza e manutenção diária dos espaços durante o funcionamento da instalação, sendo que após o fecho da mesma, é realizada a sua desinfeção mais profunda; é objetivo diário manter e garantir uma correta higienização e desinfeção de todos os espaços, de forma a garantir a saúde pública de todos os utentes;
- b) Durante o período de permanência nas instalações, os utentes apenas podem fazer-se acompanhar por familiares ou outros que, comprovadamente, sejam responsáveis pelo seu acompanhamento, nomeadamente pessoas com necessidades especiais ou crianças menores de 7 anos;
- c) É de todo importante que os utentes mantenham simultaneamente comportamentos de higiene e rotinas saudáveis, cumprindo as normas instauradas, para que as áreas estejam sempre livres de focos infecciosos, nomeadamente:
 - ✓ Uso obrigatório de chinelos nos balneários e cais da piscina;
 - ✓ Passar obrigatoriamente pelo chuveiro;
 - ✓ Lavar em casa, após as aulas, a toalha, fato-de banho/calções e os chinelos, secando-os preferencialmente ao sol;
 - ✓ No caso de utentes com problemas de pele, **em tratamento e não impedidos de frequentar a piscina**, é autorizado o uso de camisolas de licra nas zonas afetadas;

PERÍODOS DE ENCERRAMENTO E MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES

- a) Natal e fim-de-ano – 21 a 28 de dezembro
- b) Carnaval – 14 a 17 de fevereiro
- c) Páscoa – 2 a 6 de abril
- d) Todos os Feriados Nacionais e feriado Municipal (13 de junho)

PERÍODOS DE INTERRUPÇÕES LETIVAS (AULAS CRIANÇAS e AULAS ADULTOS) E DE ALTERAÇÃO DO PLANO DE AULAS

- a) Natal: 22 de dezembro a 4 de janeiro;
- b) Carnaval: 14 a 17 de fevereiro;
- c) Páscoa: 30 de março a 12 de abril;
- d) O término das aulas regime turma:
 - Escola Natação Crianças – dia 26 de junho;
 - Fitness Aquático/Turmas de Adultos – final de julho (dia a definir).

1ª etapa

AMA – ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

(adaptação aos princípios de equilíbrio, respiração, propulsão e manipulação)

1.

estrelas-do-mar

antua



Natação para Bebés

(bebés dos 6 meses aos 3 anos inclusive)

2.

tartarugas

antua



Familiarização com o Meio Aquático

(alunos maiores de 4 anos inclusivé)

3.

cavalos-marinhos

antua



Autonomia no Meio Aquático

(alunos que já tenham frequentado a classe Tartarugas)

2ª etapa

HAB – HABILIDADES AQUÁTICAS BÁSICAS DA NATAÇÃO

1.

crocodilos

antua



Técnicas alternadas, Crol e Costas

(alunos que já tenham frequentado a classe Cavalos Marinhos)

3ª etapa

HAE – HABILIDADES AQUÁTICAS ESPECÍFICAS DA NATAÇÃO

Aperfeiçoamento das técnicas
alternadas e iniciação à técnica
simultânea de Bruços
(alunos que já tenham
frequentado a HAB)

1. focas
antuã



2. golfinhos
antuã



Aperfeiçoamento das técnicas
alternadas e simultânea de
Bruços. Aprendizagem da técnica
simultânea de Mariposa
(alunos que tenham frequentado
a classe Focas)

Aperfeiçoamento de todas
as técnicas de nado.
Velocidade e resistência
aplicadas ao nado
(alunos que tenham
frequentado a classe
Golfinhos)

3. tubarão
antuã



ESCOLA DE NATAÇÃO – ESTRELAS DO MAR (6 aos 36 meses)

- As crianças são acompanhadas nas aulas por um adulto com cartão e seguro em dia;
- As crianças se forem acompanhadas alternadamente por dois adultos deverão ambos ser detentores de cartão com seguro ativo;
- A entrada para os balneários nestas turmas pode ser efetuada até 15 minutos antes do início da aula;

ESCOLA DE NATAÇÃO – TARTARUGAS, CAVALOS-MARINHOS, CROCODILOS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES E ESPERANÇAS

- A entrada para as aulas deve ser efetuada nos 10 minutos antes do seu início e a saída das instalações 20 minutos após o término da aula;
- É obrigatório tomar duche antes da entrada para a nave;
- As crianças podem ser acompanhadas por um adulto até perfazer os 7 anos de idade, devendo este acompanhamento ser efetuado no balneário do sexo correspondente ao adulto que acompanha a criança;
- Em situações que seja necessário o acompanhamento entre os 7 a 8 anos (ainda que devidamente autorizado pela direção técnica), este terá que ser efetuado no balneário do sexo correspondente da criança (por conseguinte, o mesmo em relação ao acompanhante);
- Quando a criança passa a entrar sozinha para se equipar, deve ser devolvido, junto da receção, o cartão de acompanhante;
- Ainda que a criança seja acompanhada por um adulto, nos casos acima referidos, junto dos balneários, a entrada para a nave – recinto de aulas – é acompanhada pelos funcionários de serviço do cais; no entanto, nos casos de crianças menores de 6 anos e à primeira vez na piscina, nas primeiras 3 aulas, pode esta entrada para o cais ser efetuada pelo acompanhante de forma a fazer a transição para os funcionários de serviço; é obrigatório os acompanhantes nesta situação trazer chinelos;
- **Nos balneários, devem as roupas ser acondicionadas nos cacifos e/ou nas mochilas e não pousadas nos bancos**, exceto casacos e/ou outras roupas de maior volume e que não tenham espaço;
- O Complexo de Desporto e Lazer só se responsabiliza por qualquer acidente que ocorra dentro das suas instalações, desde que o mesmo esteja dentro do período do tempo de aulas e ainda dentro da tolerância de tempo antes e após das mesmas (10 minutos antes e 20 minutos após);
- Não será permitida a entrada na aula se a criança tiver alguma ferida aberta ou aparentar sinais de doença infecciosa (moluscos, varicela, sarampo ou outra qualquer erupção cutânea de origem desconhecida);
- Para o apoio dos acompanhantes junto dos chuveiros é obrigatório o uso de chinelos, ou no caso de esquecimento devem estes usar protetores esse efeito;

ATIVIDADES AQUÁTICAS

- a) Só é permitido o acesso aos utentes devidamente equipados com vestuário de banho:
 - Fato de banho/calções específicos para prática da natação (sem bolsos); o biquíni somente é permitido até aos 7 anos ou casos de biquíni desportivo e/ou grávidas; é obrigatória a utilização de touca e de chinelos;
- b) Na atividade de Hidrobike e Circuito Aquático Funcional é obrigatório o uso de sapatilhas apropriadas, que apenas devem ser calçadas junto do cais e podem também ser utilizada t-shirt apropriada (*lycra*);
- c) É obrigatório tomar duche antes da entrada para a nave;
- d) Não é permitido correr ou mergulhar desordeiramente, de forma a prejudicar ou incomodar os outros utentes;
- e) Não é permitido a utilização de bolas no recinto da piscina, exceto quando se tratar de uma atividade orientada ou polo-aquático;

- f) É expressamente proibida a entrada de pessoas calçadas na zona do cais da piscina: esta é exclusivamente destinada a banhistas, salvaguardando o uso de calçado próprio ou proteção para o pessoal em serviço e outro pessoal, a título excecional;
- g) Em regime livre e ou natação assistida, não é permitida a permanência de crianças menores de 12 anos, sem acompanhamento de um adulto responsável;
- h) Nas aulas de grupo (natação, hidroginástica, hidrobike e outras) os alunos só podem entrar na água com a **presença do professor responsável** pela aula;
- i) Os carregamentos avulsos são válidos de um ano letivo para o outro, desde que se efetive a revalidação;
- j) É ainda proibido:
 - O uso de cremes, óleos ou qualquer outro produto suscetível de interferir com a qualidade da água;
 - Projetar propositadamente água para o exterior do plano de água;
 - Utilizar objetos suscetíveis de ferir terceiros, nomeadamente o uso de anéis, pulseiras, relógios, brincos, etc;

CARDIOFITNESS

- a) A utilização da sala de Cardiofitness é condicionada por períodos de 60 minutos cada e de acordo com o horário da sala;
- b) Esta frequência está sujeita a marcação e às vagas existentes para cada dia e para cada período;
- c) Utentes em regime de carregamento de entradas, entradas avulso ou Pack de Fidelização para o Cardiofitness podem marcar e usufruir de 1 (um) período de treino por dia, correspondendo esse período a (1h) a 1 (um) carregamento;
- d) Os utentes podem reservar o acesso à sala de cardiofitness por telefone ou e-mail, a partir das 12h do dia anterior até às 18h do próprio dia;
- e) A utilização dos equipamentos da sala Cardiofitness, deve ser efetuada de forma responsável e consciente e é obrigatório o preenchimento da Anamnese;
- a) Nenhum utente deve realizar exercícios se não tiver pleno conhecimento da sua forma de execução;
- b) É obrigatório o uso de calçado apropriado para o efeito, NÃO PODENDO SER O MESMO QUE VEM CALÇADO DO EXTERIOR, bem como o uso de uma toalha individual;
- c) Na sala de Cardiofitness, os utentes podem executar exercícios localizados e de relaxamento, devendo manter sempre o material arrumado nos locais próprios após cada utilização;
- d) Não é permitida a permanência de crianças menores de 16 anos na sala de Cardiofitness, bem como o uso de equipamentos sem o acompanhamento de um adulto responsável;
- e) Os carregamentos são válidos de um ano letivo para o outro, desde que ative a revalidação;
- f) O Complexo de Desporto e Lazer não disponibiliza toalhas aos utentes;
- g) O Complexo de Desporto e Lazer não disponibiliza, no ato da adesão, acompanhamento técnico individualizado, vulgarmente conhecido por “*Personal Trainer*”;
- h) Elaboração de planos de treino:
 - Não existe a obrigatoriedade de recurso a planos de treino;
 - O Complexo de Desporto e Lazer disponibiliza aos seus utentes, na modalidade de entrada a avulso ou packs de entrada de Cardiofitness, planos e/ou esquemas de treino gerais;
 - Para a elaboração de planos e/ou esquemas de treino mais específicos, devem os utentes adquirir o pack de fidelização de pelo menos 3 meses (e que inclui o acesso à sala Cardiofitness, Regime Livre Natação, Squash, Ténis e Padel);

SQUASH, TÊNIS e PADEL

- a) É obrigatório o uso de toalha individual;
- b) Os utentes e espetadores deverão assegurar a limpeza dos Campos de Ténis e Padel, deitando o lixo nos respetivos caixotes e zelando por manter todo o recinto desportivo em boas condições.
- c) O utente deve comunicar imediatamente, ao pessoal de serviço, qualquer falta que note nas instalações bem como qualquer degradação existente.
- d) Os utentes são responsáveis pelos prejuízos que causem, tanto a terceiros como a equipamentos e instalações;
- e) A utilização dos campos é condicionada por períodos de 60 minutos cada;
- f) A utilização está sujeita a marcação e às vagas existentes para cada dia e para cada período;
- g) A entrada para os campos está condicionada primeiro à passagem pelo torniquete de entrada;
- h) Utentes em regime de carregamento de entradas para o Squash (aluguer) podem marcar mais do que 2 períodos de utilização (1h) por dia e/ou por entrada, correspondendo, no entanto cada 1h a um carregamento;
- i) Os utentes na modalidade de squash de regime de carregamento de entradas, aquando a marcação e/ou aluguer dos courts têm direito a 1 acompanhante, desde que previamente façam a sua identificação junto da receção e estes estejam munidos de termo de responsabilidade e/ou cartão ativo no ano letivo em vigor;
- j) O acompanhante **apenas** pode usufruir da modalidade de squash durante o período de utilização marcado pelo utente que acompanha, podendo caso queira frequentar outras modalidades adquirir a entrada correspondente a cada uma delas;
- k) No Squash, os utentes têm que utilizar sapatilhas do tipo *indoor* ou com rasto claro, sendo as mesmas calçadas no momento da sua utilização;
- l) No corredor entre as duas salas de Squash, os utentes podem executar exercícios localizados e de relaxamento, devendo manter sempre o material arrumado nos locais próprios após cada utilização;
- m) Os utentes podem reservar os campos de Squash, Padel e Ténis via plataforma online pesquisando no google “Portal do Desporto de Estarreja” ou pelo link: <https://cmestarreja.esport.com.pt/>, a partir das 12h do dia anterior e apenas até às 18h do próprio dia; em situações de feriado e/ou domingos passa a ser válido o dia útil anterior, sendo que à sexta-feira já é possível marcar após as 12h para segunda-feira;
- n) Sempre que exista marcação e o utente não compareça, serão cobrados os respetivos valores e só poderá ser compensada a utilização em horários livres no próprio dia;
- o) Não é permitida a permanência de crianças menores de 12 anos nos campos, sem acompanhamento de um adulto responsável;
- p) Os utilizadores dos campos não utentes do complexo também podem utilizar os balneários do mesmo, estando condicionados à passagem pelo torniquete de entrada, pelo que carece de autorização e/ou aquisição de cartão de visitante junto do balcão de apoio e/ou preenchimento do termo de responsabilidade;
- q) A utilização dos campos de Ténis e Padel é limitada ao número de 4 utentes por court;
- r) A utilização do Squash é limitada a 2 utentes por court;
- s) A Câmara Municipal de Estarreja não se responsabiliza por qualquer acidente que ocorra dentro dos campos (Squash, Ténis e Padel) ou no âmbito deste aluguer, exceto da utilização pelos utentes do Complexo de Desporto e Lazer que possuam o seguro ativo relativo ao ano letivo em curso; no caso da necessidade de uso de óculos devem estes ser apropriados para a prática das modalidades;
- t) Quando os praticantes não estejam munidos de óculos apropriados à prática da modalidade, o Município não se responsabiliza por danos causados relacionados com a falta do seu uso;
- u) Na modalidade de livre-trânsito, podem os utentes levar um acompanhante contra pagamento do respetivo valor, até ao limite máximo de utentes por campos;

- v) Os carregamentos são válidos de um ano letivo para o outro, desde que ative a revalidação.

LIVRE-TRÂNSITO

- a) Os utentes inscritos neste regime poderão frequentar o cardiofitness, regime livre na piscina, squash, ténis ou padel, desde que tenham possibilidade de reserva nas respetivas atividades e no máximo de duas horas por entrada (excluindo o tempo de permanência nos balneários).
- b) A todos os utentes que adquirirem o Pack de Fidelização de pelo menos 3 meses é possibilitado a execução de um Plano de Treino Específico, junto dos técnicos do cardiofitness;

Contactos:

Complexo de Desporto e Lazer

234 021 630 / 925 653 668

cdl@cm-estarreja.pt

Portal do Desporto de Estarreja

<https://cmestarreja.esport.com.pt/>

Escola Municipal de Natação

coordenador.natacao@cm-estarreja.pt

Site Município Estarreja (+ informação Municipal)

www.cme-estarreja.pt