



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

DA PISCINA EM GERAL

- a) Horário de atendimento:
 - Segunda a quinta-feira – das 9h45 às 12h40 e das 13h45 às 20h00.
- b) Horário das atividades:
 - Segunda a quinta-feira – das 10:00 às 12:30 e das 14:00 às 20:00.
- 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 autorização do Município;
 - 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 aluguer de toalha de banho e compra de touca;
- f) Para usufruir das atividades e ofertas da Piscina Municipal de Avanca 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 aos 7 anos de idade acompanhadas pelo seu responsável;
- b) Nos balneários, e apenas pelo período de utilização, só podem ser guardados: vestuário; objetos pessoais de uso corrente e sem expressão valorativa;
- c) O Município não se responsabiliza pelo extravio de dinheiro e de valores que possam ocorrer;
- d) Para utilizar um cacifo, basta escolher qualquer um deles que esteja vago, deve este ser trancado colocando uma moeda de 1€ euro e retirar a chave, que será pessoal e intransmissível, moeda essa devolvida após o uso;
- e) Incentiva-se 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;
- f) Se após o fecho da instalação algum cacifo estiver trancado este será aberto passando o que lá estiver dentro a ser guardado nos perdidos e achados;
- g) No caso de inscritos em turmas fixas: cada utente tem direito a entrar para os balneários dez minutos (10') antes do horário estabelecido da aula e permanecer nos mesmos vinte e cinco minutos (25') após o término da atividade realizada; após o período de término é barrada a saída no torniquete;

- h) 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;
- i) 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;
- j) 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 (e por conseguinte, o mesmo em relação ao acompanhante);
- k) 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;
- l) **NA ZONA DOS CHUVEIROS SÓ É PERMITIDO O USO DE CHINELOS**, no caso dos acompanhantes das crianças, no caso de esquecimento, podem ser usados sapatos de proteção;
- m) Em cada zona de chuveiros apenas é permitido o uso por um único adulto ou 2 crianças em simultâneo;

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 da Piscina Municipal de Avanca, aplica-se subsidiariamente 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 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, ficando 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 consecutivos;
- e) Ao fim de **um mês de ausência**, falta de aviso e falta de pagamento da mensalidade o aluno inscrito em regime turma perde o direito de frequentar as aulas, perdendo também o direito ao último mês, pago no ato de inscrição;
- 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 e terão que ser utilizados até dezembro do ano em curso;

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 deslocar-se para o piso 1 e/ou bancadas, disponibilizado 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 20h é encerrada a porta ao público e na zona de atendimento é expressamente proibida a permanência em espera, devido aos processos administrativos de BackOffice a decorrer;

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 desinfecção. É objetivo diário manter e garantir uma correta higienização de todos os espaços, de forma a garantir a saúde pública de todos os utentes;
- b) 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 25 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

antuiã



Natação para Bebés

(bebés dos 6 meses aos 3 anos inclusive)

2.

tartarugas

antuiã



Familiarização com o Meio Aquático

(alunos maiores de 4 anos inclusive)

3.

cavalos-marinhos

antuiã



Autonomia no Meio Aquático

(alunos que já tenham frequentado a classe Tartarugas)

2ª etapa

HAB – HABILIDADES AQUÁTICAS BÁSICAS DA NATAÇÃO

1.

crocodilos

antuiã



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
antua



2.

golfinhos
antua



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
antua



ESCOLA DE NATAÇÃO – CRIANÇAS

- 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 (e por conseguinte, o mesmo em relação ao acompanhante);
- Quando a criança passa a entrar sozinha para se equipar, deve ser entregue junto da receção o cartão de acompanhante;
- Ainda que a criança seja acompanhada por um adulto até aos 7 anos, 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; devem os acompanhantes nesta situação trazer chinelos;
- A entrada para os balneários nas turmas de natação crianças é efetuada até 10 minutos antes do início da aula;
- Nos balneários devem as roupas ser acondicionadas nos cacifos e/ou nas mochilas e não pousadas nos bancos;
- A Piscina Municipal de Avanca não se responsabiliza por qualquer acidente que ocorra dentro das suas instalações fora do período do tempo de aulas e fora da tolerância de tempo antes e após das mesmas (10 minutos antes e 25 minutos após);
- Não será permitida a entrada na aula se a criança tiver alguma ferida aberta ou aparentar sinais de doença infeto contagiosa (moluscos, varicela, sarampo ou outra qualquer erupção cutânea de origem desconhecida). Nestes casos deve ser apresentada declaração médica onde deve constar a respetiva autorização para o reinício da prática de natação;
- **PARA O APOIO DOS ACOMPANHANTES JUNTO DOS CHUVEIROS É OBRIGATÓRIO O USO DE CHINELOS;**

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 é somente permitido até aos 7 anos ou casos de biquíni desportivo e/ou grávidas; é obrigatória a utilização de touca e de chinelos;
- b) É obrigatório tomar duche antes da entrada para a nave;
- c) Não é permitido correr ou mergulhar desordeiramente, de forma a prejudicar ou incomodar os outros utentes;
- d) Não é permitido a utilização de bolas no recinto da piscina, exceto quando se tratar de uma atividade orientada ou polo-aquático;
- e) É expressamente proibida a entrada de pessoas calçadas na zona do cais da piscina: esta é exclusivamente destinada a utentes, salvaguardando o uso de calçado próprio ou proteção para o pessoal em serviço e outro pessoal, a título excecional;
- f) Em regime livre ou natação assistida, não é permitida a permanência de crianças menores de 12 anos, sem acompanhamento de um adulto responsável;
- g) Nas aulas de grupo (natação, hidroginástica e outras) os alunos só podem entrar na água com a **presença do professor responsável** pela aula;
- h) 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.

Contactos:

Piscina Municipal de Avanca:

234 858 268 / 925 651 660

piscina.avanca@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