

# **Câmara Municipal de Mortágua**

## **Piscina Interior**

### **Introdução**

A cultura popular alimenta a ideia de que a natação é o desporto que mais benefícios traz à saúde; contudo, o importante é praticar actividade física numa base regular, como complemento de uma vida laboral diária. A actividade física é orientada, para além dos resultados estéticos, desenvolve a vitalidade física e psíquica e ajuda a prevenir certos problemas de saúde.

O meio aquático, pelas suas características de impulsão tem a vantagem de não obrigar o praticante a suportar o seu próprio peso. Sendo assim, este meio possibilita a indivíduos com dificuldades de locomoção a oportunidade de exercitarem o seu corpo, fortalecendo a sua estrutura muscular.

Nadar é um exercício com uma forte componente aeróbia permitindo uma melhoria da capacidade de absorção de oxigénio, o que faz com que as pessoas com problemas asmáticos e de brônquios tirem proveitos reais desta modalidade.

Enquanto actividade lúdica e de aprendizagem, possibilita momentos agradáveis de convívio e de salutar competição.

### **Normas de utilização da piscina interior**

#### **Ponto 1**

O acesso à piscina implica a utilização de calçado apropriado (chinelos ou sobrebotas).

#### **Ponto 2**

É expressamente proibido a entrada na zona da piscina, a utentes com afecções das vias respiratórias, das mucosas e da pele (com penso ou sem penso).

#### **Ponto 3**

É obrigatório a todos os praticantes:

- 3.1. Tomar banho antes da entrada na piscina ou após a ida à casa de banho;
- 3.2. Usar equipamento obrigatório: fato de banho, touca e chinelos.

#### **Ponto 4**

É proibido a todos os praticantes:

- 4.1. Fumar nas áreas cobertas das piscinas e balneários;

4.2. Entrar na área da piscina sem a presença do professor, ou autorização do funcionário responsável;

4.3. Utilizar material que não seja o utilizado na aprendizagem e no treino;

4.4. Usar qualquer tipo de adorno;

4.5. Levar pastilhas elásticas ou qualquer outro tipo de género alimentar;

4.6. Permanecer na área de acesso das piscinas;

4.7. Utilizar o espaço que rodeia a piscina.

### **Ponto 5**

Constitui dever de todo o utente:

5.1. Abster-se de quaisquer actos que de qualquer forma prejudiquem a boa higiene da piscina;

5.2. Respeitar os regulamentos em vigor, indicações escritas e instruções dadas pelos funcionários de serviço.

### **Recomendações:**

É conveniente que os utentes efectuem apenas uma ligeira refeição antes de cada sessão.

É aconselhável que os utilizadores se informem junto do seu médico, se a prática da natação é compatível com um eventual problema de saúde que possam ter.