



SPORT LISBOA E  
**BENFICA**

**COMPLEXO  
DE PISCINAS**

Complexo de Piscinas  
do Sport Lisboa e Benfica,  
Av. Eusébio da Silva Ferreira,  
1500-313 Lisboa, Portugal  
T. 707 200 100  
(Todos os dias das 09h às 20h)  
M. modalidades@slbenfica.pt

## REGULAMENTO GERAL

### A. ADMINISTRATIVO

#### 1. CALENDARIZAÇÃO DE ATIVIDADES

O Complexo de Piscinas inicia a época em outubro e termina a 31 de julho. Encontra-se encerrado aos domingos e feriados e nos períodos do Natal (24, 25 e 26 de dezembro), Ano Novo (31 de dezembro, 1 e 2 de janeiro), Carnaval (16 de fevereiro) e Páscoa (2 e 3 de abril). Encontra-se também encerrado em dois momentos do ano, para Competições de Nataação com data a definir. Não serão feitos créditos referentes a paragens nestes períodos. Sempre que por motivos de ordem técnica e de higiene não seja possível a realização das atividades, o Complexo de Piscinas do Sport Lisboa e Benfica não efetuará créditos. Sempre que o Clube seja anfitrião de Eventos de qualquer tipo bem como de Jogos das Competições Nacionais e Internacionais de Futebol e estes sejam definido como jogos de alto risco, o Complexo de Piscinas poderá encerrar as suas atividades.

#### 2. INSCRIÇÕES, MENSALIDADES E PAGAMENTOS

No ato da inscrição é obrigatório apresentar, Bilhete de Identidade ou Cartão Cidadão e uma fotografia tipo passe. A inscrição para sócios do Sport Lisboa e Benfica e sócios com quota suplementar deverá ser acompanhada do cartão do mesmo com as quotas em dia. Nos casos de Protocolo com o Clube, os utentes deverão apresentar o respetivo comprovativo de colaborador da empresa/comprovativo de recenseamento eleitoral.

O valor da inscrição anual (já inclui o seguro de acidentes pessoais):

- Utente sócio SL Benfica **36€**
- Utente **50€ jóia + 43€ custos de inscrição**
- Pacotes Familiares (três ou mais utentes de familiares diretos) **30% desconto sobre o valor de inscrição e 10% na mensalidade**
- Pacotes Empresas e Colégios **A definir**

Valor da Renovação dentro do período definido (já inclui o seguro de acidentes pessoais):

- Todos os utentes pagam um valor de renovação **26€**

#### MENSALIDADES Consultar a tabela de preços

Os pagamentos das mensalidades poderão ser efetuados por cheque (sócios com identificação do seu número), em numerário e multibanco até ao dia 10 de cada mês, pagamento por ATM (referência multibanco) até ao dia 8 de cada mês. O pagamento das mensalidades não realizado nos prazos devidos, não lhe dá acesso ao Complexo.

#### MULTAS

Os pagamentos fora do prazo serão agravados em: 3,00€ a partir de dia 11 de cada mês.

#### TIPO DE PAGAMENTO

No ato da inscrição é obrigatório realizar o pagamento da 1ª mensalidade e mensalidade de julho.

#### PAGAMENTO MENSAL

1ª mensalidade + mensalidade de julho / 2ª mensalidade + mensalidade de junho /  
Restantes mensalidades, mês a mês.

# REGULAMENTO GERAL

## PAGAMENTO ANUAL

Quando é realizado o pagamento de uma só vez (10% de desconto da totalidade). Promoções não acumuláveis. O não cumprimento do pagamento durante um mês, nos prazos pré-estabelecidos implica o cancelamento da inscrição na classe onde se encontra, e a consequente perda ao direito dos meses posteriores já liquidados. O recomeço na atividade só é possível mediante a vaga na classe pretendida. Após o pagamento de qualquer mensalidade não será realizado nenhum reembolso da mesma. Não haverá a devolução dos valores da mensalidade de junho e julho.

Só será possível aceitar a mensalidade dos Sócios e Sócios com quota suplementar, mediante quotas em dia (apresentação do comprovativo do pagamento da Quota Modalidades).

Não realizamos créditos ou reembolsos de qualquer tipo, mesmo mediante apresentação de baixa médica ou outros.

Na atividade de Utilização Livre a validade do pack é referente à época em que é adquirido.

Todos os utentes inscritos nas atividades do Complexo de Piscinas, encontram-se abrangidos pelo seguro de acidentes coletivo, com a Apólice nº: AG 53968753 da Companhia de Seguros Fidelidade. Deverá ser sempre seguido pelos utentes o respetivo procedimento existente em caso de sinistro. Este encontra-se afixado tendo todo o pessoal técnico e administrativo conhecimento do mesmo.

Chamamos a atenção que o seguro tem uma franquia de 15% (despesas entre 1.000,00€ e 5.000,00), no mínimo de 150,00€ (despesas até 1.000,00€), ficando a franquia a cargo do utente.

## 3. AUTORIZAÇÕES, CONFIRMAÇÃO DE APTIDÃO FÍSICA, TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Nos termos da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro que aprovou a Lei de Bases da Atividade e do Desporto, os utentes/respetivos titulares legais das responsabilidades parentais dos utentes do Complexo de Piscinas do SLB declaram não possuir qualquer contra-indicação para a prática de atividades físicas.

Os termos aplicáveis ao tratamento de dados pessoais pelo Sport Lisboa e Benfica no âmbito da utilização do Complexo de Piscinas encontram-se descritos no formulário de inscrição que lhe foi disponibilizado no momento da inscrição. Neste âmbito, reforçamos que tem o direito de solicitar ao SLB o acesso aos dados pessoais que lhe digam respeito, bem como a sua retificação ou o seu apagamento, e a limitação do tratamento, ou o direito de se opor ao tratamento, bem como o direito à portabilidade dos dados, nos termos da legislação aplicável nesta matéria. Para o exercício dos direitos referidos poderá contactar o SLB através do endereço [dpo@slbenfica.pt](mailto:dpo@slbenfica.pt).

## 4. PLANO DE COMUNICAÇÃO

Comunicações referentes ao cancelamento de atividades do Complexo de Piscinas por motivos de ordem técnica e de higiene serão realizadas via SMS. Comunicações informativas de qualquer tipo, referentes ao bom funcionamento, gestão das atividades de todas as modalidades ou envio de avisos de pagamento, serão enviadas para os utentes via email, sendo este o canal preferencial de comunicação.

Sempre que surjam novas necessidades de comunicação no âmbito do funcionamento das atividades de todas as modalidades, estas serão comunicadas de acordo com os canais e meios definidos.

## B. REGULAMENTO DAS ATIVIDADES

### ATIVIDADES

- Só será possível abrir ou manter classes em funcionamento mediante um número mínimo de utentes definidos pelo Complexo de Piscinas.
- O pagamento das mensalidades não realizado nos prazos devidos, não lhe dá acesso às atividades e Complexo.
- O acesso às atividades só será permitido com a passagem obrigatória do respetivo Cartão de Sócio/utente.
- O horário em que o utente se inscreve é de carácter fixo, sem lugar a trocas e compensações de horário.

### VESTUÁRIO

O material utilizado na piscina deverá ser material próprio para a prática de atividades de piscina. É obrigatório fato de banho de piscina (sexo feminino) calção de banho ou tanga (sexo masculino) - lycra, touca em silicone ou pano e chinelos.

# REGULAMENTO GERAL

## REGRAS DE UTILIZAÇÃO DO PLANO DE ÁGUA

- É proibido o uso de qualquer tipo de maquiagem, cremes ou produtos que podem levar à alteração da qualidade da água;
- É proibido o uso de qualquer tipo de anéis, brincos, colares ou bijutarias;
- É proibida a entrada na piscina a todos os utentes que não tomem duche antes de iniciarem a sua atividade;
- É proibido saltar para dentro da Piscina;
- É proibido cuspir na água da Piscina;
- É proibido urinar na água da Piscina.

## DURAÇÃO DAS ATIVIDADES

Aulas de 2ª a 6ªF no período da manhã: Adultos, Hidroterapia e Hidroginástica têm a duração de 40 minutos; Aulas de 2ª a 6ªF no período da tarde e sábado: Adultos, Hidroginástica e Crianças têm a duração de 30 minutos.

## FREQUÊNCIA NA SEMANA

O horário e frequência na semana deverão ser respeitados na íntegra, segundo a organização definida pelo Clube.

## UTILIZAÇÃO LIVRE

Esta atividade decorre dentro de um horário próprio, na piscina de 25 metros. Só é possível a frequência nesta atividade a utentes que obtenham apto no teste de utilização livre (nível Médio) e maiores de 18 anos de idade:

- É limitado o nº de utentes em simultâneo;
- É proibido o treino de apneia;
- O uso de material (ex. pranchas) está condicionado ao facto de não constituir incómodo para os outros utentes.

## BALNEÁRIOS

Existem dois balneários distintos no Complexo de Piscinas, dois de crianças e dois de adultos. Os balneários de adultos são utilizados por adultos, adultos e bebés na respetiva atividade, e crianças com autonomia para se vestirem sozinhas com idades superiores a 8 anos. Relativamente aos balneários de crianças mistos, respetivamente 1 e 2, dos 3 aos 8 anos de idade acompanhados com um adulto por criança.

## BALNEÁRIO CRIANÇAS

É obrigatório o uso de um cadeado do Complexo de Piscinas nos cacifos das crianças por questões de segurança.

## BALNEÁRIOS ADULTOS

Na utilização do mesmo, deverão colocar a moeda de 1,00€ e juntamente com a chave fechar o mesmo. Os cacifos têm uma utilização e deverão ficar disponíveis para outros utentes após utilização.

## É EXPRESSAMENTE PROIBIDO:

- A entrada na água com feridas abertas e com doenças infecto-contagiosas, pensos, gaze, entre outros;
- A existência de telemóveis no cais e fumar dentro do espaço do Complexo de Piscinas;
- A ingestão de alimentos e bebidas incluindo pastilhas na piscina e na zona do cais;
- Abandonar desperdícios dentro do recinto da instalação, devendo utilizar os caixotes;
- A permanência ou passagem de pessoas na zona do cais em uso de traje e calçado de rua;
- A entrada de animais nas instalações;
- A entrada a pessoas estranhas ao serviço em zonas técnicas;
- A captação de imagens através de câmaras fotográficas, de filmar etc. dentro do Complexo de Piscinas. Caso queira captar algum tipo de imagem, deverá solicitar antecipadamente, por email.

## C. NORMAS UTILIZAÇÃO – MEDIDAS PREVENÇÃO COVID-19

### MEDIDAS GERAIS

- O acesso ao interior das instalações do Complexo Piscinas, será reservado a utentes, acompanhantes (caso seja necessário, por exemplo: crianças que se equipem no Balneário Crianças; utentes Natação Adaptada; outros casos a avaliar individualmente), ou para tratar de algum processo administrativo na secretaria do Complexo;
- Aos acompanhantes dos nossos utentes não será permitido aguardar pelo termino da atividade no interior das instalações;
- Deverá ser respeitado o distanciamento social de 2 metros;
- A utilização de máscara é obrigatória em todos os momentos com exceção ao momento do exercício (ver mais informações no ponto 4-cais da piscina).
- As atividades para utentes de idades menores ou igual a 5 anos, bem com para utentes de idade maiores ou igual a 65 anos, encontram-se suspensas senda a abertura das mesmas reavaliada no decorrer da época desportiva.
- O Complexo De Piscinas irá funcionar em estreito respeito pelas diretrizes da Direção Geral De Saúde, acompanhando a atualização das mesmas.
- Toda a equipa do Complexo de Piscinas irá fazer utilização de Máscara, com exceção dos professores da atividade de Hidroginástica no momento da atividade.

### ACESSO

- **O acesso ao Complexo apenas deverá ter lugar por utentes que não apresentem sintomas ou sinais sugestivos de COVID-19;**
- Será necessária a medição de temperatura ao utente e respetivo acompanhante, no momento de entrada no Complexo Piscinas (feito pelo segurança afeto a cada entrada – Porta 6 e 7), não sendo permitido o acesso a valores acima dos 38 graus ou face a recusa de medição deste parâmetro;
- Necessária desinfeção do calçado no momento de entrada no Complexo (Porta 6 e 7), nos tapetes disponibilizados para o efeito;
- Necessária desinfeção das mãos no momento de entrada nas instalações e aconselhamos a mesma, após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores existentes para o efeito;
- O acesso ao interior das instalações e circulação no interior, deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações;
- As bancadas do Complexo estarão encerradas (salvo se existir comunicação contrária, no decorrer da época).
- O acesso às instalações para a prática da atividade terá de ser efetuado obrigatoriamente dentro dos Timing de acesso definidos para o efeito (ver mais informações no ponto 3- Balneários);
- Em caso de atraso no acesso às instalações para a prática da atividade, não será possível permitir o acesso à mesma.

### BALNEÁRIOS

- Os balneários destinam-se somente para efetuar troca de vestuário (antes e após a aula) e utilização dos sanitários;
- Não será permitida a utilização dos chuveiros e secadores de cabelo e mãos;
- Necessária desinfeção das mãos à entrada do cais da piscina;
- A utilização de cacifos e cabides está condicionada aos locais devidamente identificados;
- O pertences dos utentes deverão obrigatoriamente ser guardados no cacifo em utilização, tendo o calçado de ser acondicionado dentro de um saco, de forma a evitar contato com a superfície do cacifo;
- A utilização de máscara é obrigatória, para todos os indivíduos, dentro das instalações. Apenas no momento de exercício (momento de entrada na água), os utentes deverão retirar a mesma e acondicioná-la em “bolsa zip”(ou semelhante com fecho) da sua responsabilidade e guardar em local designado para o efeito;
- O tempo de permanência nos balneários deverá ser o mais reduzido possível, respeitando o tempo permitido de utilização (antes e após a aula);

## REGULAMENTO GERAL

• O período de utilização dos balneários está restrito ao seguinte:

a) Aulas de 2ª a 6ªF no período da manhã: a entrada para os Balneários deverá ser feita 20 minutos antes do início da aula e a saída para o cais deverá acontecer 5 minutos antes do início da aula; Após o término da aula existe um tempo limite de 15 minutos para sair do balneário.

b) Aulas de 2ª a 6ªF no período da tarde e sábado: a entrada para os Balneários deverá ser feita 15 minutos antes do início da aula e a saída para o cais deverá acontecer 5 minutos antes do início da aula; Após o término da aula existe um tempo limite de 10 minutos para sair do balneário.

### CAIS DA PISCINA

- O uso de chinelos é obrigatório e a sua desinfecção deverá ser assegurada previamente pelos utentes;
- A circulação no cais da piscina deverá realizar-se pelos percursos definidos;
- Os utentes deverão aguardar o início da sua aula, na zona identificada para o efeito, até indicação do respetivo professor;
- Após o término da aula, os utentes deverão dirigir-se de imediato aos balneários, evitando a permanência no cais;
- A utilização de máscara é obrigatória, para todos os indivíduos, dentro das instalações e apenas no momento de exercício (momento de entrada na água), os utentes deverão retirar a mesma e acondicioná-la em “bolsa zip”(ou semelhante com fecho) da sua responsabilidade e guardar em local designado para o efeito;
- Não será permitida a utilização do Chapinheiro.

**NOTA:** Qualquer falta ou desrespeito a estas regras de Funcionamento, Higiene e Segurança, o Clube reserva o direito a retirar o utente da sua atividade e anular a respetiva inscrição.