

SOCIEDADE EUTERPE ALHANDRENSE

MANUAL DE OPERAÇÕES DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS

2024/2025

PRAÇA SOEIRO PEREIRA GOMES, 5 - 2600-517 ALHANDRA

MANUAL DE OPERAÇÕES DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS

PROPRIEDADE DAS INSTALAÇÕES

SOCIEDADE EUTERPE ALHANDRENSE – Coletividade de Utilidade Pública

Presidente da Direção,

Jorge Manuel Nunes Zacarias

01/09/2024

Nota introdutória

De acordo com a Lei 39/2012, para além do seguro e do regulamento interno, como requisito de funcionamento das instalações desportivas, introduz-se o Manual de Operações das Atividades Desportivas elaborado pela Diretora Técnica, como documento definidor das condições e padrões a serem mantidos nas suas instalações, equipamentos e serviços, e que tem como objetivo fornecer as principais regras e normas no processo de operação da instalação desportiva.

ÍNDICE

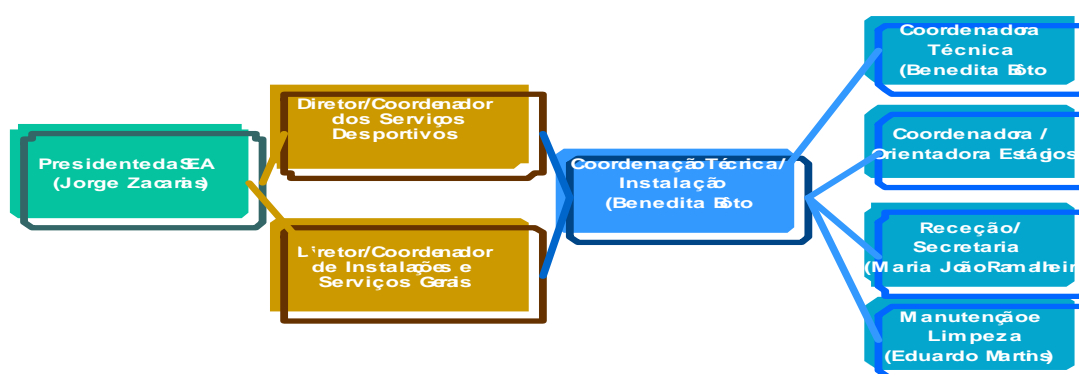
Nota introdutória

1. Enquadramento Legal.....	5
2. Estrutura Funcional do Serviço Desportivo	5
3. Processo Geral do Serviço	6
4. Aplicação dos Protocolos de receção ao Utente.....	6
5. Aplicação de Protocolos após receção do utente.....	7
6. Normas de Higiene	7
7. Normas de Segurança.....	8
8. Regras de Utilização dos materiais	8
9. Outras Situações	9

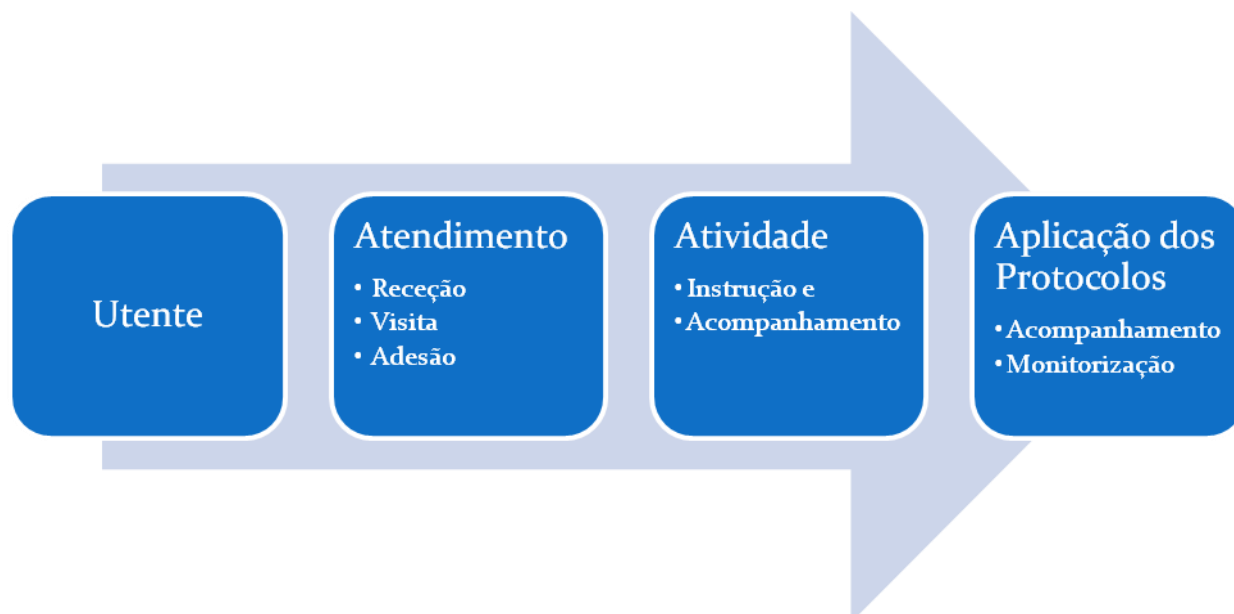
1. Enquadramento Legal

- a) Lei n.39/2012 de 28 de Agosto.
 - i) Artigo 6.º - Funções do DT.
 - ii) Artigo 21.º - Manual de operações das atividades desportivas.

2. Estrutura Funcional do Serviço Desportivo



3. Processo Geral do Serviço



4. Aplicação dos Protocolos de receção ao Utente

- a) Protocolo realizado na receção da Sociedade Euterpe Alhandrense:
- Aconselhamento de algumas Aulas de Grupo, de acordo com as necessidades; Apresentação do Profissional e explicação do processo que irá ser desenvolvido por este;
 - Breves conselhos e sugestões dentro da área do exercício e saúde de forma a sensibilizar e melhorar hábitos do utente;
 - Identificação dos objetivos, necessidades e cuidados a ter com o utente;
 - Prescrição do exercício.

5. Aplicação de Protocolos após receção do utente.

- Dependendo da aula e do espaço, existe um número definido de utentes que a poderão realizar em simultâneo
- Antes do início da aula, é feita pelo professor a devida receção aos novos utentes, onde este fica a conhecer um pouco mais o utente, as suas limitações e nível de experiência.
- As aulas são contituídas por um aquecimento, seguido da parte fundamental, terminando com o retorno à calma.
- As aulas na Sociedade Euterpe Alhandrense, podendo ser alteradas em certas alturas do ano e de acordo com a utência das mesmas são no geral, as seguintes: (Ver Tabela 1)

Aula	Descrição	Duração	Trabalho Muscular	Trabalho Aeróbico	Alongamentos	Intensidade	Dificuldade
HipHop	Aula com expressividade acompanhada do ritmo. Promoção de desenvolvimento e autonomia corporal.	45' a 60'	Moderado	Moderado	--	Moderada / Alta	Moderado / Alto
Zumba	Aula de fitness e dança ao som de ritmos latinos e sul-americanos	45' a 60'	--	Alto	..	Moderada	Moderado

6. Normas de Higiene

Nas instalações de prática das atividades físicas não é permitido comer ou beber. Não é permitido usar calçado que não seja adequado à prática das atividades físicas assim como, calçado que esteja sujo e/ou que seja utilizado no exterior.

No início das aulas de grupo e de pavilhão faz-se a limpeza dos espaços. Este elemento está sempre presente para eventuais necessidades.

De manhã e à tarde, é realizada uma limpeza à sala, salão e balneários, por este mesmo elemento.

7. Normas de Segurança

A Sociedade Euterpe Alhandrense assegura uma manutenção regular e periódica de todos os equipamentos por forma a serem observadas as condições de segurança dos mesmos. Caso os equipamentos apresentem deteriorações suscetíveis de pôr em risco a segurança dos utentes, a Direção da Instalação toma todas as diligências necessárias para a sua reparação imediata e caso tal não seja viável, é retirado ou interdito o uso dos equipamentos.

8. Regras de Utilização dos materiais

A utilização do material na montagem, desmontagem e arrumação, é feita pelos técnicos.

Nas aulas de grupo a utilização do material na montagem, desmontagem e arrumação é feita pelo aluno, com a supervisão, controlo e ajuda do técnico.

Sempre que algum equipamento não esteja em condições de assegurar a máxima segurança e qualidade, o utente deverá informar o técnico ou receção.

9. Outras Situações

Nas aulas de grupo não é permitida a entrada após o aquecimento, devendo esta regra ser gerida com rigor e bom senso.

Não é permitido o uso de telemóveis e tablets nas aulas, por poder quebrar a dinâmica da própria aula.