

## 蓮峰體育中心 (球場)專用守則

- a). 使用田徑跑道之人士須穿著平底或鞋釘長度不超過 9mm 的平頭釘鞋，進行跳高項目者的釘鞋鞋釘長度不可超過 12mm，否則請勿進場。
- b). 除足球場外，任何地方均嚴禁進行球類活動。
- c). 場地內照明設備的燈組按活動性質及人數開啟，分別設有下列級數；使用者填寫租場申請書時，必須確實註明有關資料。

第一級：½組燈，適合訓練用

第二級：¾組燈，適合賽事用

第三級：全部開啟，適合國際性賽事或電視轉播用

體育局

## 蓮峰體育中心（泳池／體育館）專用守則

- a). 體育館使用者只能穿著原色的生膠底並對地板不留痕跡的運動鞋，否則請勿進場。
- b). 泳池使用者必須穿著適合于游泳運動用的泳裝及必須配戴泳帽。
- c). 不懂游泳者不應獨自習泳。
- d). 大池在同一時段內最多容許六十人使用；而細池在同一時段內最多容許三十人使用。
- e). 任何培訓活動須預先得到體育局的批准。
- f). 禁止穿戴蛙鞋、蛙掌和眼鏡在泳池內游泳，除必要之毛巾、泳帽及泳鏡外，其他物品仍禁止帶進泳池區。
- g). 進入泳池前必須沖身和行經洗腳池。
- h). 嚴禁穿鞋進入池面範圍(指定的工作人員除外)。
- i). 不得使用任何化妝品及防曬用品，進入泳池前必須徹底清潔身體及所有容許攜帶下水的物品。
- j). 患病者、傷口感染或皮膚發炎者不應進行游泳活動。傳染病患者禁止進入泳池。
- k). 下列情況不應進行游泳活動或停留在水中：
  - ◆ 進食後未待食物適當消化時；
  - ◆ 因飢餓、疲倦或其他原因令體力不足時；
  - ◆ 服用藥物及在酒精影響下，禁止進入泳池。

體 育 局

## **Regulamento Específico do Centro de Lin Fong ( Campo )**

- a) Os utentes da pista de atletismo devem usar calçado desportivo de sola lisa ou com travas de cabeça plana não superior a 9 mm e para as modalidades de salto em altura as travas não devem ultrapassar os 12 mm.
- b) É expressamente proibida a prática de actividades com bolas fora do campo de futebol.
- c) A intensidade de iluminação do campo será determinada de acordo com o número de pessoas e o tipo de actividade a desenvolver, devendo assim os utentes indicar claramente as respectivas informações quando formulam o pedido.
  - 1.º nível : Treinos (1/2 iluminação);
  - 2.º nível : Competições (3/4 iluminação);
  - 3.º nível : Competições de nível internacional e/ou transmissão televisiva (todo o sistema de iluminação).

**INSTITUTO DO DESPORTO**

## **Regulamento Específico do Centro Desportivo Lin Fong (Piscina e Pavilhão)**

- a) Os utentes do pavilhão devem usar calçado apropriado que não deixem marcas no soalho.
- b) O vestuário de banho deve ser adequado à prática de natação, sendo obrigatório o uso de touca.
- c) Não é aconselhável a prática de natação por aqueles que desconhecem a modalidade salvo estiverem acompanhados.
- d) De acordo com a capacidade máxima de piscina , é permitida a permanência simultânea de 60 pessoas na piscina grande, e 30 pessoas na piscina pequena.
- e) A realização de quaisquer actividades de formação depende de autorização prévia do Instituto do Desporto.
- f) Não é permitida a utilização de nadadeiras (membros superiores e inferiores) e óculos no interior da piscina; à excepção dos artigos necessários, tais como, toalha, touca e óculos de natação, não é permitida a utilização de outros artigos na zona de piscina.
- g) É obrigatório a utilização do chuveiro e do lava-pés antes dea entrada na piscina.
- h) É expressamente proibido usar calçado na zona de piscina, salvo pessoal em serviço da instalação.
- i) É proibida a utilização de maquilhagem e de produtos de protecção solar. Antes de entrar na piscina devem lavar adequadamente o corpo e os objectos autorizados a usar na piscina.
- j) Não é aconselhável a entrada na piscina se estiver adoentado ou se tiver algum tipo de irritação ou ferida cutânea. É expressamente proibida a entrada de utentes portadores de doenças infecciosas ou contagiosas.
- k) Não é aconselhável a prática de natação, nem a permanência dentro de água:
  - ◆ Após a ingestão de alimentos e antes de cumprir o período adequado de digestão;
  - ◆ Por quem não se encontre nas melhores condições físicas, por não estar devidamente alimentado, se encontrar com fadiga ou outra qualquer razão que contribua para diminuir a condição física do utente.
  - ◆ Após a ingestão de medicamentos e de bebidas alcoólicas.

**INSTITUTO DO DESPORTO**