

鮑思高體育中心(泳池／體操室) 專用守則

1. 泳池使用者必須穿著適當的泳裝及配戴泳帽，不可穿著寬鬆的泳裝或運動褲。
2. 在開放時段內，不懂游泳者不應獨自習泳，未滿 12 歲者須由成人一起購票及陪同游泳下方可進入泳池暢泳(一位成人可攜同兩位小童)。
3. 在開放時段內，禁止進行任何培訓活動，體育局所舉辦活動除外。
4. 泳池只可容許六十人同時使用，若使用人數已達限額，其他人士必須在場外輪候，且每次只可購買一張門票。
5. 泳池在對外開放時段內，除購票入場的泳客外，其他人士均禁止進入。
6. 禁止穿戴蛙鞋、蛙掌和眼鏡在泳池內游泳，泳鏡除外，亦禁止在泳池內使用浮床。。
7. 在進入泳池前必須沖身和行經洗腳池。
8. 嚴禁穿鞋進入池面範圍(指定的工作人員除外)。
9. 在泳客專用區禁止胡亂奔走和騷擾其他泳客的跳水活動。
10. 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。
11. 當泳池中設置了水線時，所有習泳者必須以順時針方向圍繞著泳道游泳，不應橫越及坐在水線上。
12. 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。
13. 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
14. 體操室使用者必須穿著合適的運動衣服，原色的生膠底並對地板不留痕跡的運動鞋，否則禁止進場。

體育局

Regulamento Específico do Centro Desportivo do Colégio D. Bosco (Piscina e Pavilhão)

- a) O vestuário de banho deve ser adequado à prática de natação, sendo obrigatório o uso de touca.
- b) Durante o horário aberto ao público, não é aconselhável a prática de natação por aqueles que desconhecem a modalidade salvo estiverem acompanhados. Crianças de idades inferiores aos 12 (doze) anos terão de ser acompanhadas por um adulto que se responsabilize pela aquisição dos bilhetes de entrada e acompanhamento da criança dentro da água da piscina. (Cada adulto pode fazer-se acompanhar, no máximo, por 2 crianças.)
- c) Durante o período de funcionamento normal, a realização de quaisquer actividades de formação depende de autorização prévia do Instituto do Desporto.
- d) De acordo com a capacidade máxima de piscina, é permitida a permanência em simultânea de 60 pessoas; caso exceda o limite estipulado, os restantes utentes deverão aguardar a sua vez no exterior da instalação. É permitida, assim, a aquisição de um só bilhete por cada pessoa.
- e) Durante o período de funcionamento normal, para além dos utentes que adquiriram o bilhete de entrada para a piscina, é proibida a permanência de outras pessoas nas bancadas públicas.
- f) Não é permitida a utilização de nadadeiras (membros superiores e inferiores) e óculos que não sejam os próprios para a prática de natação, no interior da piscina.
- g) É obrigatório a utilização do chuveiro e do lava-pés antes da entrada na piscina.
- h) É expressamente proibido usar calçado na zona de piscina, salvo pessoal em serviço da instalação.
- i) Na zona destinada somente a banhistas, é proibido correr desordenadamente e saltos para a água de forma a molestar os outros utentes.
- j) 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.
- k) Caso se encontrem instaladas linhas de flutuadores na piscina, os praticantes devem praticar a natação no sentido dos ponteiros do relógio na respectiva pista, não devendo cruzá-las nem se sentarem por cima das linhas de flutuadores.
- l) 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.
- m) 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.
- n) Na sala de ginástica, os utentes devem usar equipamentos desportivos adequados à respectiva instalação, e calçados apropriados que não deixem marcas no soalho, sob pena de serem proibidos a entrada.

INSTITUTO DO DESPORTO