

奧林匹克體育中心 - 運動場 (草地足球場/田徑跑道/室內館)專用守則

- 1) 使用田徑跑道之人士必須穿著合適的運動衣服，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，否則禁止進場。
- 2) 足球場使用者必須穿著合適的運動衣服及適合真草球場用的足球鞋，否則禁止進場。
- 3) 禁止赤膀赤足。
- 4) 未經許可者禁止進入草地。
- 5) 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
- 6) 當出現雷電現象時，室外地方的所有活動必須立即停止。
- 7) 禁止穿著會在體育館木地板上留有鞋印的鞋。
- 8) 為保護體育館內木地板，在進行其他特別活動時，使用單位必須負責鋪設和拆卸地膠及承擔相關費用；活動完畢後，必須徹底清理現場。
- 9) 除足球場和體育館外，其他地方均嚴禁進行球類活動。
- 10) 使用桑拿室、蒸汽浴室式按摩池者請遵守以下事項：
 - a) 凡患有高血壓、心臟病、皮膚病、其他傳染性疾病、懷孕之婦女、曾服用藥物之人士、酒後之人士或十二歲以下之兒童，均不適宜使用桑拿室。
 - b) 基於衛生理由，使用者使用桑拿室前必須沖身，同時，必須坐在攜帶之毛巾上，以避免身體直接接觸木櫈。
 - c) 為保障使用者健康，建議正常使用桑拿室及蒸氣浴室時不得超過十分鐘。
 - d) 使用者如在使用時發現身體不適，應立即停止使用。

體育局

Centro Desportivo Olímpico
Regulamento Específico do Estádio
(campo de futebol de relva/pista de atletismo/sala polivalente)

- 1) 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.
- 2) É expressamente proibida a prática de actividades com bolas fora do campo de futebol.
- 3) É proibido andar descalço
- 4) É proibida a entrada na zona de relva natural às pessoas não autorizadas.
- 5) 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)
- 6) Quando se verificarem os fenómenos de trovoada e relâmpago, os utentes deverão suspender de imediato todas as actividades ao ar livre.
- 7) É expressamente proibido a utilização de calçado que deixem marcas no pavimento do pavilhão.
- 8) Por ocasião da realização de outras actividades específicas, é obrigada a utilização do tapete de borracha protector de forma a proteger o soalho, cabendo à entidade utilizadora suportar a despesa de montagem/desmontagem do mesmo. No final da actividade, todas as estruturas montadas terão que ser removidas.
- 9) Excepto no campo de futebol e na sala polivalente, é expressamente proibida a prática das modalidades de bolas em outros locais.
- 10) Normas para utentes de Sauna (seca e húmida):
 - a) Não é aconselhável a utilização da sauna por indivíduos com tensão alta, doença cardíaca, problemas dermatológicos, portadores de doenças contagiosas, por grávidas, por indivíduos medicados, por indivíduos que tenham ingerido bebidas alcoólicas nem por menores de 12 anos.
 - b) Por motivos de higiene, é obrigatório que os utentes lavem o corpo antes de utilizar a sauna e que se sentem em cima das toalhas, evitando contacto directo com os bancos de madeira.
 - c) De forma a assegurar o estado de saúde dos utentes, não é aconselhável a utilização da sauna (seca e húmida) por mais de 10 minutos em uso normal.
 - d) Os utentes devem abandonar imediatamente a sauna (seca e húmida) em caso de indisposição física.

INSTITUTO DO DESPORTO