

奧林匹克體育中心 - 游泳館專用守則

- 1) 凡患心臟病、心腦血管疾病、精神病、癲癇病、傷口感染或皮膚發炎者等各種傳染性疾病者，嚴禁入場游泳。凡患有礙游泳活動疾病者謝絕入場游泳。
- 2) 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
- 3) 在泳客專用區禁止胡亂奔走和騷擾其他泳客的跳水活動。同時，禁止在池中做水下潛泳活動。
- 4) 請勿攜帶貴重物品。如攜帶貴重物品及現金請自行妥善保管，更衣後鎖好自己物品，如有丟失者責任自負。
- 5) 泳池使用者必須穿著合適的泳裝及配戴泳帽，不可穿著寬鬆的泳裝或運動褲。
- 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) 在開放時段內，不懂游泳者不應獨自習泳及嚴禁使用 50 米池，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）。
- 8) 在同一時段內，50 米池最多容許 200 人使用；而 25 米池在最多容許 120 人使用。若使用人數已達限額，其他人士必須在場外輪候，且每次每人只可購買一張門票。
- 9) 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。
- 10) 嚴禁穿鞋進入池面範圍(指定的工作人員除外)。
- 11) 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。
- 12) 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。
- 13) 為了保障泳客的安全，在開放時段內，嚴禁在 25 米池及 50 米池內跳水，同時嚴禁使用 25 米池內跳水設施（包括各跳水台及跳板）。
- 14) 在公開時段內，禁止進行任何培訓活動，體育局所舉辦的活動除外。
- 15) 使用桑拿室、蒸汽浴室或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汽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 da Piscina Olímpica de Macau

- 1) É expressamente proibida a entrada de utentes portadores de doenças cardíacas, doenças cardiovasculares, doenças mentais, doenças epiléticas ou doenças contagiosas, tais como, feridas infectadas ou dermatite. Não é permitida a entrada de utentes portadores de doenças que impeçam a prática de natação.
- 2) 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.
- 3) Na zona destinada somente aos banhistas, é proibido correr e saltar para a água de forma a incomodar os outros utentes, bem como praticar o mergulho.
- 4) Não devem trazer objectos valiosos. Os utentes devem ser responsáveis pela segurança dos objectos valiosos e do dinheiro, guardando-os adequadamente nos cacifos depois de trocar de roupas, sendo ainda responsáveis pelas perdas dos mesmos.
- 5) O vestuário de banho deve ser adequado à prática de natação, sendo obrigatório o uso de touca.
- 6) Não é permitida a utilização de nadadeiras (nos membros superiores ou inferiores) e óculos que não sejam próprios para a prática de natação, bem como colchões insufláveis de praia no interior da piscina.
- 7) 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.)
- 8) De acordo com a capacidade máxima das piscinas de 50m e de 25m, é permitida a permanência em simultâneo de 200 pessoas na primeira e de 120 pessoas na segunda; caso se 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.
- 9) 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.
- 10) É expressamente proibido usar calçado na zona de piscina, salvo pessoal em serviço da instalação.
- 11) 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.
- 12) 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.
- 13) A fim de garantir a segurança dos nadadores, durante o horário aberto ao público, não é permitido saltar para a água nas piscinas de 50 e 25m de forma a incomodar os outros

utentes e também não é permitido a utilização das pranchas e bancos para saltos, nas piscinas de 25m.

14) Durante o horário de abertura ao público, é expressamente proibida a realização de acções de formação, salvo as actividades organizadas pelo Instituto do Desporto do Governo da R.A.E.M..

15. 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