

嘉模泳池專用守則

- 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時
 - ◆ 當出現雷電現象時(只適用於室外泳池)
- 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，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) 室內池在同一時段內最多可容許 60 人使用；而室外池在同一時段內最多容許 30 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清潔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) 在開放時段內，禁止進行任何培訓活動，體育局所舉辦的活動除外。

Regulamento Específico das Piscinas do Carmo

- 1) É expressamente proibida a entrada de utentes portadores de doenças cardíacas, doenças cardiovasculares, doenças mentais, doenças epilépticas 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;
 - ◆ Quando se verificarem os fenómenos de trovoadas e relâmpago (apenas aplicável aos utentes da piscina ao ar livre).
- 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 se 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) Nas piscinas coberta e ao ar livre são permitidas a permanência em simultânea e no máximo de 60 e de 30 pessoas respectivamente; caso excedam os limites estipulados, os restantes utentes deverão aguardar a sua vez no exterior da instalação, sendo 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) Durante o horário de abertura ao público, é expressamente proibida a realização de acções de formação, salvo as actividades organizadas pelo Instituto do Desporto.