

塔石體育館 專用守則

- 1) 體育館使用者須穿著原色的生膠底並對地板不留痕跡的運動鞋，否則禁止進場。
- 2) 為保護場內木地板，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。
- 3) 除球場外，其他地方均嚴禁進行球類活動。
- 4) 使用桑拿室及蒸汽浴室者請遵守以下事項：
 - 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

Regulamento Específico do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac

- 1) Os utentes do ginásio devem usar calçados apropriados que não deixem marcas no soalho, sob pena de serem proibidos de entrar.
- 2) Serão obrigados a utilizar o tapete de borracha protector de forma a proteger o pavimento de madeira, cabendo à entidade utilizadora suportar a despesa de montagem do mesmo. No final da actividade, todas as estruturas montadas terão que ser removidas.
- 3) É expressamente proibido a prática de actividades com bolas fora do recinto de jogos.
- 4) Normas para utentes de Sauna (seca e húmida): (apenas aplicáveis às instalações desportivas apetrechadas do referido equipamento):
 - 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