

Manual de Acolhimento da Piscina Municipal da Lousã



Mensagem de Boas-Vindas

Bem-vindo à Piscina Municipal da Lousã!

Este manual foi criado especialmente para si, que faz parte da nossa comunidade aquática. Aqui encontrará informações essenciais sobre o funcionamento das instalações, as regras de utilização, as modalidades disponíveis e dicas para que possa tirar o melhor proveito das suas sessões.

O nosso objetivo é proporcionar-lhe uma experiência positiva, segura e de qualidade. A Piscina Municipal da Lousã é um espaço ao serviço de toda a comunidade, onde o desporto, a saúde e o bem-estar se encontram.

Missão e Valores

A Câmara Municipal da Lousã, através da Piscina Municipal, tem como missão promover a atividade física, a inclusão e o bem-estar da população, oferecendo programas diversificados e acessíveis, num ambiente seguro e de excelência técnica.

Valores que nos orientam:

- **Qualidade e Profissionalismo:** Garantir serviços de excelência, com técnicos qualificados e práticas alinhadas com as normas da Federação Portuguesa de Natação.
- **Segurança:** Cumprimento rigoroso das normas de higiene e segurança aquática.
- **Inclusão:** Acolher todos os cidadãos, independentemente da idade ou condição física.
- **Sustentabilidade:** Promover a utilização responsável dos recursos e a preservação ambiental.
- **Bem-Estar:** Valorizar a saúde física, mental e emocional de cada utilizador.

1. Piscina Municipal da Lousã: O Seu Espaço de Bem-Estar e Atividade Física

Agora que faz parte da Piscina Municipal da Lousã, reforçamos o nosso compromisso em proporcionar um ambiente saudável, acessível e de qualidade para a prática de natação e outras atividades aquáticas.

O que oferecemos:

- **Programas Personalizados:** Aulas adaptadas às suas necessidades e objetivos, desde a aprendizagem até ao aperfeiçoamento técnico.
- **Acompanhamento Próximo:** Técnicos qualificados que acompanham o seu progresso e ajustam o plano de atividades consoante a sua evolução.
- **Ambiente Confortável:** Um espaço dedicado ao seu bem-estar físico e mental.

Acreditamos que o desporto aquático contribui não apenas para a saúde física, mas também para a socialização, a superação e o equilíbrio emocional.

2. Regras de Utilização e Segurança

Para garantir uma experiência segura e agradável a todos os utilizadores, é essencial respeitar as normas de funcionamento da instalação.

Normas Gerais:

- **Pontualidade:** Chegue com antecedência para se preparar antes da aula ou sessão de utilização livre.
- **Vestuário Adequado:** O uso de fato de banho e touca é obrigatório. Nos balneários e áreas húmidas deve usar chinelos.
- **Higiene:** Todos os utilizadores devem tomar duche antes de entrar na água.
- **Segurança:** Respeite as indicações dos técnicos e nadadores-salvadores. É proibido correr, saltar ou praticar comportamentos de risco.
- **Equipamento:** Utilize apenas o material autorizado e arrume-o no final da sessão.
- **Telemóvel:** Evite o uso do telemóvel nas zonas de cais e balneários.

3. A Nossa Equipa

Os nossos técnicos e nadadores-salvadores são a chave do sucesso da sua experiência. Cada membro da equipa está preparado para garantir que atinge os seus objetivos, seja para aprender, melhorar a técnica, manter a forma física ou competir.

Acompanhamento Personalizado:

- **Sessões Ajustadas:** Os técnicos monitorizam o seu progresso e adaptam as sessões às suas necessidades.

- **Feedback Regular:** Estamos disponíveis para ouvir as suas dúvidas, sugestões e objetivos.



4. Modalidades e Programas Especiais

Como utente da Piscina Municipal da Lousã, tem acesso a uma ampla variedade de modalidades aquáticas, desenhadas para diferentes níveis de aptidão, idades e objetivos.

Programas Disponíveis:

- **Aulas de Natação para Todas as Idades**

Aprendizagem e aperfeiçoamento técnico, com acompanhamento próximo e progressivo, em grupos ajustados ao nível de cada participante.

- **Natação para Bebés**

Atividades lúdicas e seguras que promovem o desenvolvimento motor, a coordenação e o vínculo entre pais e filhos.

- **Adaptação ao Meio Aquático (Crianças, Jovens, Adultos e Seniores)**

Sessões que promovem a confiança e familiarização com o meio aquático, preparando para a aprendizagem da natação.

- **Natação Sénior**

Programa de manutenção física e socialização, adaptado às necessidades dos maiores de 55 anos.

- **Hidroginástica**

Aulas com exercícios de baixo impacto para tonificação, flexibilidade e resistência, ideais para todas as idades.

- **AquaXFit**

Modalidade intensa e envolvente que combina exercícios de força, resistência e cardio em meio aquático.

Utiliza o peso do corpo, equipamentos aquáticos e música para criar treinos desafiantes e motivadores, com elevado gasto calórico e baixo impacto articular. Perfeita para quem procura intensidade, tonificação e energia — tudo dentro de água!

- **Natação Adaptada**

Programa inclusivo, orientado para pessoas com necessidades especiais, com acompanhamento técnico individualizado e objetivos personalizados.



5. Eventos e Atividades Especiais

Os nossos utentes têm acesso prioritário e benefícios em eventos temáticos e atividades especiais.

Exemplos de Eventos:

- **Hidro By Night:** Sessões noturnas de hidroginástica com música e ambiente descontraído.
- **Semanas Aquáticas:** Aulas experimentais, desafios e atividades recreativas para todas as idades.
- **Festival de Bebés:** Um momento especial para os mais pequenos mostrarem os seus progressos na água.

Dica: Fique atento aos painéis informativos, ao site da Câmara Municipal e às redes sociais para conhecer as próximas iniciativas.



6. Cuidados de Saúde e Higiene

O seu bem-estar é a nossa prioridade. Mantemos padrões de qualidade da água e de limpeza dos espaços.

Dicas:

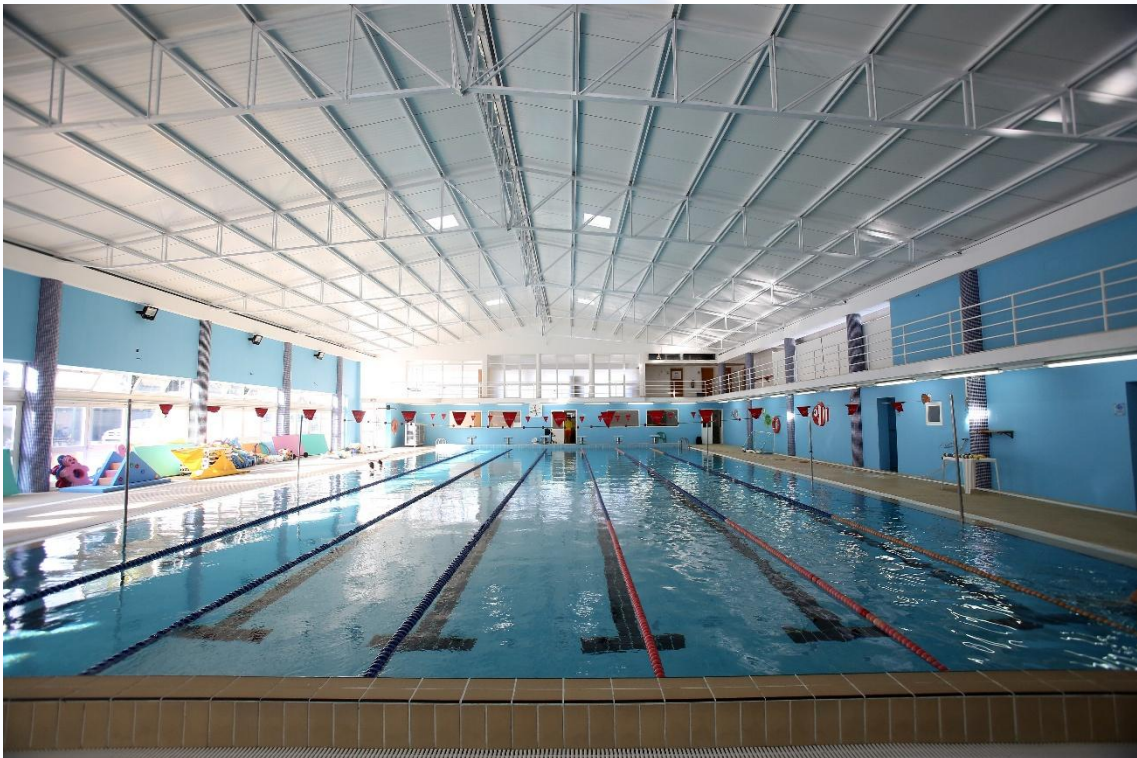
- Hidrate-se antes e depois das aulas.

- Tome sempre duche antes de entrar na piscina.
- Evite frequentar as aulas se apresentar sintomas de gripe, infeções de pele ou feridas abertas.
- Use os equipamentos de forma responsável e respeite as áreas comuns.

7. Instalações e Serviços

A Piscina Municipal da Lousã dispõe de:

- **Piscina Principal** (25 m): para aulas, treinos e utilização livre.
- **Piscina Infantil**: para aprendizagem e atividades com crianças.
- **Balneários equipados**: com cabines individuais e duches.
- **Secretaria e Recepção**: para informações, inscrições e apoio administrativo.
- **Zona de espera e bancadas**: para acompanhantes.



8. Morada, Contactos e Horário de Funcionamento

Morada:

Rua José Pereira da Cruz, 3200-266 Lousã

Contactos:



Telefone: 239 995 777



E-mail: piscina.secretaria@cm-lousa.pt

Horário de Funcionamento:

- **2ª a 6ª feira:** 08h00 – 13h30 | 15h00 – 21h30
- **Sábados:** 09h00 – 13h00 | 15h30 – 18h30
- **Domingos e feriados:** Encerrada

A leitura deste manual não substitui a consulta do regulamento geral em vigor.