



SOMOS FÍSICA

Estatuto de utilidade pública atribuído em 21 de janeiro de 1928, confirmado em Diário da República, 2.ª série n.º 1 de 02/01/2018

Regulamento Utilização do Complexo de Piscinas

Aulas Natação

Época 2026/27

Acesso às Piscinas

O acesso é exclusivo: aos alunos da escola de natação da Física e utentes de Treino Livre; aos alunos do Projeto de Natação do 1º Ciclo; aos alunos das aulas de natação curriculares e Desporto Escolar das escolas do concelho de Torres Vedras; aos treinadores e professores, acompanhantes dos grupos referidos.

Normas de higiene e segurança:

O acesso à nave da piscina é feito, obrigatoriamente, através dos balneários, e com calçado apropriado (chinelos). É obrigatório tomar duche antes de entrar na piscina. É obrigatório o uso de touca, cobrindo todo o couro cabelo. É recomendado o uso de calções e fato de banho justo e sem bolsos.

Passagem nos torniquetes

Utentes Praticantes

Ter na sua posse o cartão de sócio.

Estar inscrito numa modalidade.

Só pode aceder aos torniquetes **10 minutos antes** da hora do início de atividade.

É obrigatório deixar os balneários **20 minutos após** o fim da atividade

Utentes Acompanhantes

(de utentes até 8 anos ou com necessidades especiais):

Ter na sua posse o cartão de acompanhante;

À entrada, o acompanhante deve passar primeiro o cartão do utente que está a acompanhar e só depois o seu;



Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 740/1
Email: geral@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786

FISICATVEDRAS.PT





SOMOS FÍSICA

Estatuto de utilidade pública atribuído em 21 de janeiro de 1928, confirmado em Diário da República, 2.ª série n.º 1 de 02/01/2018

À saída deve passar primeiro o seu cartão e só depois o do utente que está a acompanhar;

Enquanto o utente menor de 8 anos ou com necessidades especiais permanecer na aula, os acompanhantes podem sair e entrar pelos torniquetes, utilizando sempre o seu cartão.

Balneários

Os cacifos são para uso exclusivo dos praticantes das classes que estejam a decorrer.

Para utilização do cacifo, pode trazer o seu próprio cadeado ou utilizar um dos cacifos que se fecham com moeda (só moedas de 0,50€), deixando-o desimpedido e aberto depois do seu uso;

Por razões de higiene, não é permitido comer nos balneários.

Não é permitido

Correr no cais da piscina.

Nadar com feridas ou doenças cutâneas.

Urinar, cuspir ou assoar na piscina ou no cais da piscina.

Mastigar pastilha elástica enquanto nada.

Normas de Frequência

A utilização do material didático deve ser feita apenas com a autorização e orientação do treinador.

A entrada na piscina é efetuada apenas na presença e autorizada pelo treinador.

Não sentar nos separadores das pistas; Saltar apenas com autorização e a orientação do treinador.

As crianças com idade inferior a 4 anos terão de estar sempre acompanhadas na água por um adulto.

Se durante a época desportiva se verificar a suspensão das aulas por decisão da Física, as mesmas serão sempre substituídas durante os períodos de férias escolares, sem limite de frequência semanal



Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praça Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 740/1
Email: geral@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786

FISICATVEDRAS.PT





SOMOS FÍSICA

Estatuto de utilidade pública atribuído em 21 de janeiro de 1928, confirmado em Diário da República, 2.ª série n.º 1 de 02/01/2018

Sócios A.E.F.D.

Quota de sócio adulto 3€ / criança 1€

Cartão de sócio 5€

Condição Física

Lei n.º 5/2007 – artigo 40 – medicina desportiva

O acesso à prática desportiva, no âmbito das federações desportivas, depende de prova bastante de aptidão física do praticante, a certificar através de exame médico que declare a inexistência de quaisquer contra-indicações, a regulamentar em legislação complementar;

No âmbito das atividades físicas e desportivas não incluídas no ponto anterior, constitui especial obrigação do praticante, assegurar-se previamente de que não tem quaisquer contra-indicações para a sua prática.

EM CASO DE QUALQUER DÚVIDA RELACIONADA COM ESTAS OU OUTRAS NORMAS, POR FAVOR, PERGUNTAR AO BALCÃO ÚNICO.

Datas e interrupções programadas para a época 2026/2027

Início das atividades 1 de setembro de 2026

Interrupções

24 e 31 de dezembro de 2026

3ª Feira de Carnaval de 2027

27 de março 2027 (sábado de Páscoa)

Encerramento 31 de julho de 2027

Julho 2027

Durante o mês de julho, o valor da mensalidade mantém-se igual para todas as modalidades, conforme definido no Regulamento Geral. Durante este período, os atletas poderão frequentar livremente as aulas disponíveis do seu escalão, sem limite de participação, de acordo com os horários disponíveis nesse mesmo mês.



Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praça Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 740/1
Email: geral@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786

FISICATVEDRAS.PT

