

Normas de Participação

1. A atividade **4 Horas a Nadar**, decorrerá no dia 02 de junho de 2024, no Complexo de Piscinas Municipais da Guarda. Atividade direcionada a população em geral que saiba nadar. O objetivo é manter durante 4 horas consecutivas participantes a nadar. Os participantes terão que se inscrever antecipadamente num horário disponível.
2. Esta atividade, integra-se na atividade Guarda Ativa.Mente e é uma organização da Câmara Municipal da Guarda.
3. A concentração será no Complexo de Piscinas Municipais da Guarda, onde estará instalado o Secretariado bem como se irá desenvolver a atividade. O espaço reservado para a atividade são quatro pistas no tanque de 25 metros com uma profundidade de 2 metros.
4. O programa/Horário é o seguinte:
08h30 - Receção dos primeiros participantes;
09h00 – Início da atividade;
13h00 - Fim da Atividade.
5. As inscrições podem ser efetuadas presencialmente na receção das Piscinas da Guarda (preenchimento da ficha de inscrição e consulta da tabela dos horários existentes).
6. A participação está aberta a população em geral, com o requisito que saibam nadar:

- 6.1. Cada participante pode – se inscrever para nadar um mínimo de 15 minutos e um máximo de 60 minutos, que podem ser seguidos ou interpolados.
- 6.2. As inscrições terminam quando todos os horários estiverem preenchidos;
- 6.3. Todos os participantes menores terão que ter um termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação, a autorizar a sua participação.

7. Para a participação é obrigatório:
 - 7.1. Utilização de equipamento apropriado para a prática da natação,
 - 7.2. Uso de touca durante a permanência na água.

8. Para a participação recomenda-se:
 - 8.1. Levar apenas o essencial, toda a roupa e calçado terá que se colocar dentro de um saco e deixar na zona dos cabides. É expressamente proibido deixar roupa ou bens nos balneários;

9. No âmbito das atividades constitui especial obrigação do praticante ou seu representante (encarregado de educação), assegurar-se previamente de que não tem contraindicações para a sua prática, declarando não possuir nenhum problema de saúde ou outro, que o impossibilite de realizar a atividade.

10. A Câmara Municipal da Guarda reserva-se ao direito da captação de imagem (vídeo ou fotografia) no decorrer da atividade.

11. Todos os casos omissos nestas normas serão resolvidos pela Organização.