

## **Informação ao utente**

### **Normas de Utilização da Piscina**

#### **A - INFORMAÇÃO GERAL**

A piscina que vai utilizar é uma piscina terapêutica, de utilização coletiva, destinada, exclusivamente, à reabilitação de pessoas com lesões músculo esqueléticas ou neurológicas.

Tem dois balneários de apoio (um masculino e outro feminino), com todas as adaptações necessárias a pessoas com deficiências motoras, compostos por vestiário, com armários individuais para guarda de roupa e bens, sanitários e duches, com água quente e fria.

Os armários instalados nos balneários são para uso exclusivo dos utentes do Serviço de Medicina Física e Reabilitação, devendo, obrigatoriamente, ser libertados no final de cada sessão diária, para possibilitar a sua utilização por outros utentes.

Junto à piscina existe uma zona de passagem obrigatória, dotada de um chuveiro e de um pedilúvio.

#### **B - NORMAS PARA UTILIZAÇÃO DA PISCINA**

**1.** A utilização da piscina é obrigatoriamente precedida de uma consulta médica, para avaliação das condições de saúde e para determinar o número de sessões adequadas à recuperação pretendida.

**2.** Deve informar o seu médico caso se encontre numa das seguintes situações:

Problemas cardíacos

Doenças renais

Doenças infecciosas

Perfuração do tímpano

Epilepsia

Hipotensão ou hipertensão arterial

Radioterapia nos últimos três meses

**3.** Não pode utilizar a piscina caso esteja com:

Incontinência de fezes ou urina;

Febre;

Diarreia ou dores abdominais;

Feridas abertas;

## Informação ao utente

### Normas de Utilização da Piscina

Problemas de pele;  
Dificuldades respiratórias;  
Período menstrual sem proteção interna.

Por favor, informe o seu técnico responsável dessa situação.

**4.** O utente da piscina deve ser portador de:

Fato-de-banho;  
Touca para o cabelo (pode ser em Lycra);  
Calçado adequado (ex. chinelos) de uso obrigatório na piscina, balneários e corredores de ligação entre estas duas áreas;  
Roupão;  
Toalha;  
Sabão ou sabonete.

**5.** A entrada na piscina carece de autorização prévia do seu técnico responsável e é sempre precedida de duche, com aplicação de sabão para limpeza da pele e remoção de cremes ou maquilhagem (podendo fazê-lo nos balneários ou no chuveiro junto à piscina).

**6.** O acesso ao interior da piscina pode ser feito, conforme as dificuldades de cada utente, pelas escadas em rampa ou pelo elevador elétrico.

Caso necessite utilizar o elevador elétrico, a sua manobra será, exclusivamente, efetuada pelo seu técnico responsável ou por quem este indicar.

**7.** O tratamento na piscina decorre sob a orientação do seu técnico responsável, o qual, de acordo com a prescrição médica recebida, determina os exercícios a realizar, a sua duração e o material de piscina adequado à sua realização.

**Nota:** Caso não possa comparecer à sessão agendada, agradece-se contacto com o Serviço: 263 006 609 (entre as 8.00h e as 17.00h).