

COVID-19

19 DE JUNHO 2020

# ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

COVID-19

ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

## GARANTIR O DISTANCIAMENTO DE:



Pelo menos dois metros  
entre pessoas que não  
estão a fazer exercício  
físico



Pelo menos três metros  
entre pessoas durante  
a prática de exercício  
físico

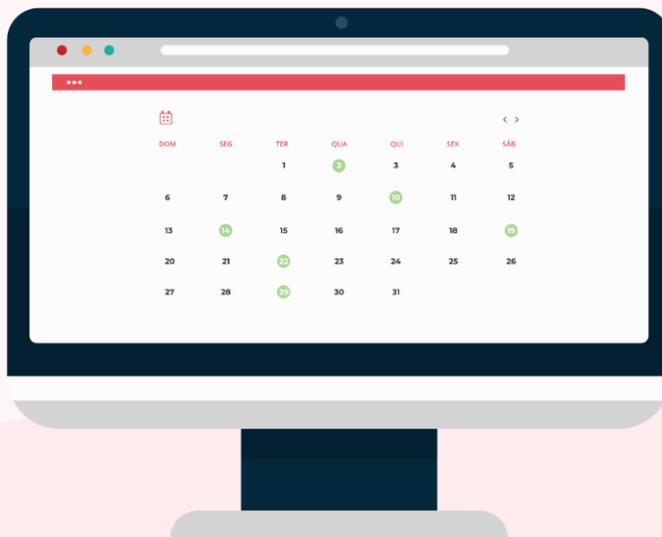
#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

**COVID-19**

**ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER**

19 DE JUNHO 2020

**MARCAR AS AULAS  
E TREINOS ONLINE**



**#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS**



**COVID-19**

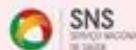
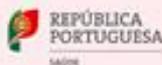
**ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER**

19 DE JUNHO 2020

**USAR MÁSCARA NA ENTRADA  
E SAÍDA DAS INSTALAÇÕES,  
MAS NÃO DURANTE A  
PRÁTICA DE EXERCÍCIO**



**#SEJUMAGENTEDESAUDEPUBLICA**  
**#ESTAMOSON**  
**#UMCONSELHODADGS**



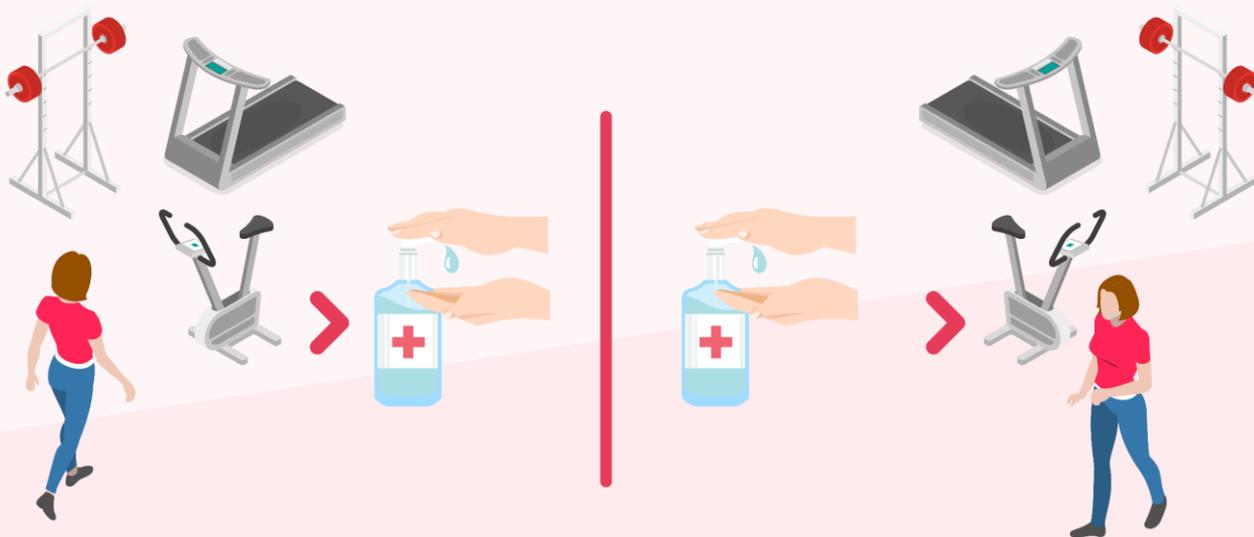
Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

COVID-19

ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

# DESINFETAR AS MÃOS À ENTRADA E SAÍDA DE CADA ESPAÇO



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE

 SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

 DGS desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

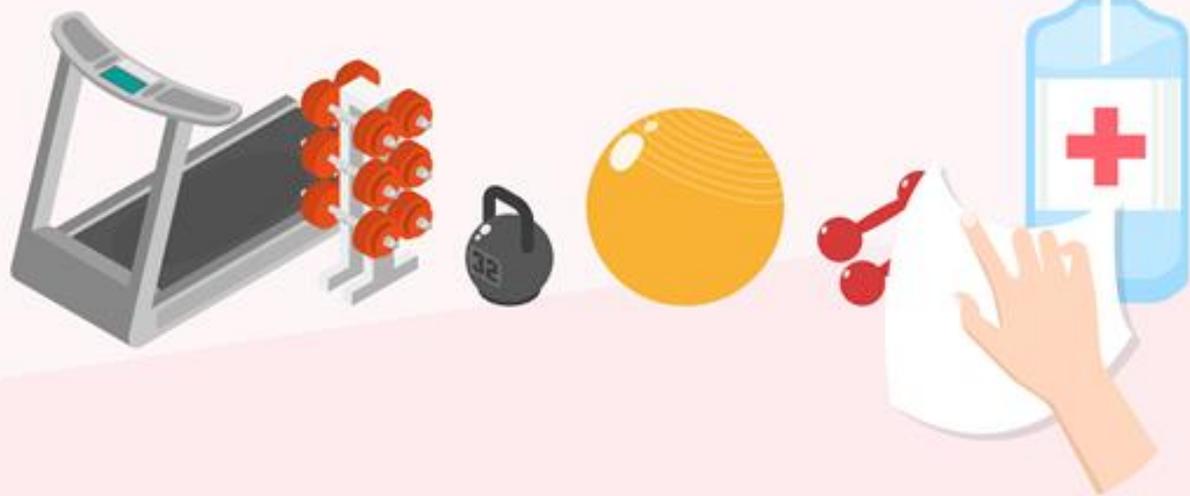
Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

**COVID-19**

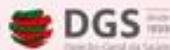
**ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER**

19 DE JUNHO 2020

# GARANTIR A CORRETA LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ENTRE SESSÕES



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



**COVID-19**

**ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER**

19 DE JUNHO 2020

**EVITAR A UTILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS  
COM SUPERFÍCIES POROSAS,  
COMO POR EXEMPLO ALGUNS TIPOS  
DE COLCHÕES**



**#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS**

COVID-19

ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

**GRUPOS COMO GRÁVIDAS, IDOSOS,  
PESSOAS COM DOENÇAS CRÓNICAS  
NÃO DEVEM RETOMAR AS SESSÕES  
DE GRUPO OU AO AR LIVRE**



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE

 SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

 DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

COVID-19

ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

# PARA TREINOS AO AR LIVRE, DEVEM ESCOLHER ESPAÇOS COM POUCA MOVIMENTAÇÃO DE PESSOAS

e garantir o distanciamento físico  
de pelo menos 3 metros entre praticantes



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85), de 14 de março