

COVID-19

19 DE JUNHO 2020

ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#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 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**

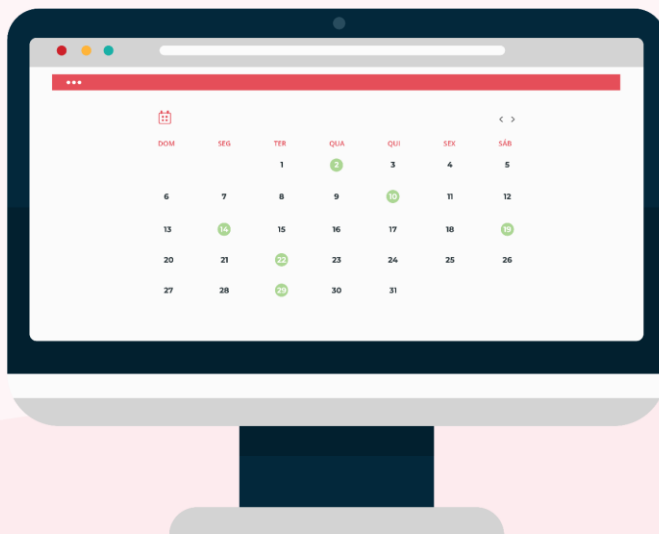
**#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS**

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**



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
Direção-Geral da Saúde
Fundada em 1976

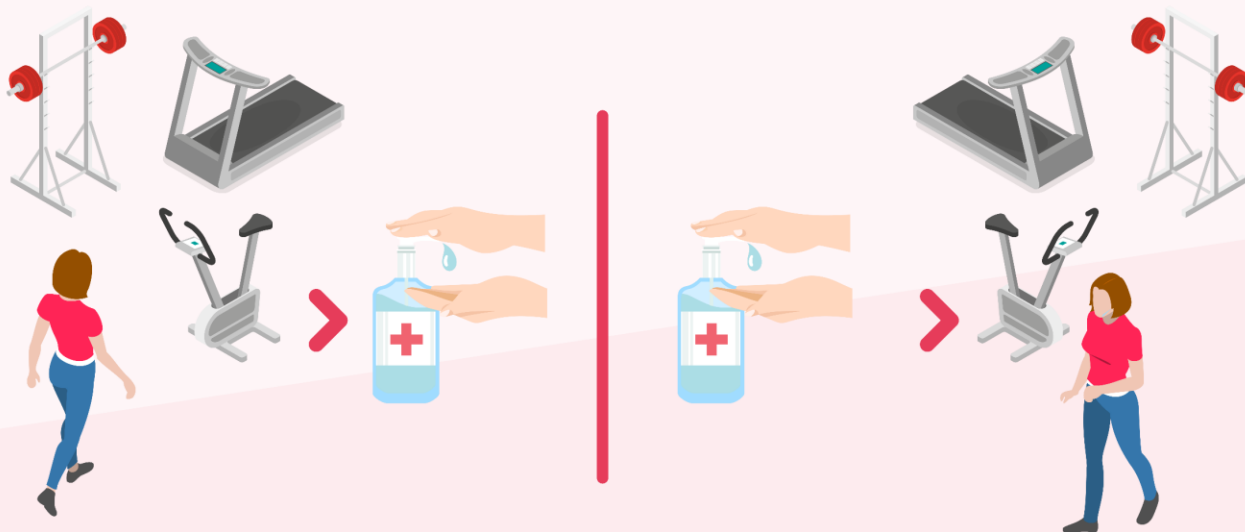
Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

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



REPÚBLICA
PORTUGUESA
saúde



SNS
SISTEMA NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
Direção-Geral da Saúde

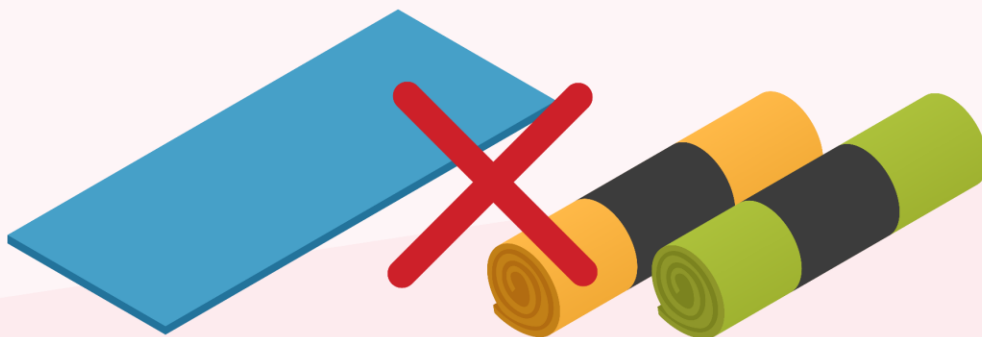
Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

COVID-19

ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

**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



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



REPÚBLICA
PORTUGUESA



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

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