



FÉRIAS DESPORTIVAS MUNICIPAIS – VERÃO 2024



NOTA INFORMATIVA

Na parte da manhã, as crianças/jovens devem estar nas Piscinas Municipais de Carregal do Sal, **impreterivelmente até às 09h15** (caso cheguem mais tarde DEVEM avisar telefonicamente através do seguinte número - 232 960 495), sendo que a sua receção é efetuada a partir das 07h45.

Na parte da tarde, o encerramento das atividades dá-se pelas **17h30**, contudo devem recolher as crianças/jovens **obrigatoriamente até às 18h30**.

Relativamente à alimentação, os almoços serão servidos em âmbito escolar, numa das Escolas do Concelho, no horário compreendido entre as 12h30 e as 14h00. Os mesmos serão constituídos por um pão, uma sopa, um prato de carne/peixe/vegetariano¹ e fruta/doce.

As crianças/jovens participantes devem **trazer dois lanches** para as pausas de reforço alimentar, uma na parte da manhã e outra na parte da tarde, assim como **uma garrafa de água** para hidratação ao longo do dia.

No que concerne ao vestuário, os participantes **deverão trazer**:

- Roupa desportiva e prática (t-shirt, calções ou fato de treino, sapatilhas e boné);
- Equipamento adequado à prática das atividades (fato de banho, toalha, chinelos, touca e protetor solar²);
- Material de higiene pessoal (toalhas, champô, gel de banho).

NOTA: Todos os participantes estão salvaguardados ao abrigo das apólices de seguro de acidentes pessoais. Os aparelhos eletrónicos pessoais (telemóveis, tablets...) não são cobertos pelo seguro e o Município não se responsabiliza por danos ou extravios.

¹ Caso pretenda a refeição vegetariana **deverá solicitar atempadamente** aos técnicos responsáveis.

² Dada a importância de aplicar o protetor solar antes da exposição ao sol (evitando danos à saúde da pele), os participantes **deverão trazer aplicado de casa**, logo pela manhã, **o produto**, salvaguardando-se que o mesmo voltará a ser aplicado ao longo do dia.