



Pelouro da Ação Social

Evento 48 Horas a Nadar Por Ti

REGULAMENTO 2025/2026

A prova **“48 Horas a Nadar por Ti” - 7ª Edição**, tem como objetivo alertar e promover o bem-estar, a dignidade e os direitos das nossas crianças e jovens. No mês de abril pretende-se sensibilizar para a prevenção dos maus tratos na Infância e Juventude.

- 1) A iniciativa destina-se a pessoas com 13 anos ou mais, com a obrigatoriedade de domínio de no mínimo uma técnica de nado;
- 2) A entrada no evento está condicionada ao preenchimento do Termo de Responsabilidade assinado na receção do evento;
- 3) A inscrição é gratuita e obrigatória, pode ser efetuada online no site da Junta de Freguesia, no QR code presente no cartaz, ou presencialmente na Piscina do Restelo;
- 4) As inscrições podem ser feitas por equipa ou a título individual. As equipas deverão ser constituídas no mínimo por 3 elementos e no máximo 8. Quem se inscrever individualmente será posteriormente integrado numa equipa que reunirá vários nadadores individuais;
- 5) A Equipa deverá assegurar a prática da natação pelo período mínimo de uma hora;
- 6) Deverá estar, no mínimo, um nadador em atividade;
- 7) O horário da iniciativa é das 10h00 do dia 17 de abril até às 10h00 do dia 19 de abril perfazendo um total de 48 horas;
- 8) Nos horários de funcionamento normal da piscina onde nomeadamente existem aulas já programadas, existirá uma pista destinada apenas para o decorrer da iniciativa.
- 9) A participação de cada nadador é iniciada dentro de água, não sendo possível saltos no início de percurso, partindo cada elemento assim que o nadador anterior tocar na parede (no caso de estar apenas um nadador em ação);
- 10) A todos os participantes serão aplicadas as normas constantes no regulamento da instalação desportiva.

