
 <p>Cursos Esportivos - Recreativo</p>	<p>DOCUMENTO:</p> <p>REGRAS DE UTILIZAÇÃO MUSCULAÇÃO</p>	<p>PERÍODO: 2016/2018 Revisão: 01</p> <p>1</p> 
--	---	---

1) DA DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Art. 1º- Trata-se de uma sala para uso exclusivo de associados com equipamentos de musculação, equipamentos cardiovasculares, equipamentos de alongamentos e outros acessórios.

Art. 2º- Não é permitida a presença e a entrada de crianças (menores de 14 anos), exceto quando matriculadas no Condicionamento Físico Personalizado, e ainda, não é permitido entrada e permanência de bebês em carrinhos ou não, na sala.

Art. 3º- Quando solicitado, é obrigatório que o associado se identifique fornecendo nome e número do título de sócio.

2) DOS OBJETIVOS:

Art. 4º- Oferecer aos associados prescrição e monitoramento nos programas de musculação, a fim de proporcionar uma prática de atividade física segura e saudável.

Art. 5º- Desenvolver a melhora do condicionamento físico, através dos programas montados.

Art. 6º- Oferecer meios para convivência coletiva e harmoniosa dos praticantes.

3) DA ATIVIDADE:

Art. 7º: A todos os associados que desejarem seguir um programa de treinamento físico com orientação dos professores, será necessária a apresentação prévia do laudo médico de aptidão para a prática esportiva de esforço, conforme instrução do Departamento de Higiene e Saúde / Centro Médico, e agendar um horário para a elaboração do programa com os Professores.

Art. 8º: Os associados que optarem pela utilização da Sala sem o programa de condicionamento físico elaborado pelos Professores ficam submetidos a correções técnicas, posturais e disciplinares desses profissionais, bem como a apresentação de laudo médico. Recomendamos sempre a prática da atividade física com orientação e supervisão de um profissional.

Art. 9º: É permitido o uso da sala por atletas e/ou praticantes de outras modalidades esportivas do clube. Quando acompanhados pelo responsável da modalidade (professores, preparadores físicos, instrutores, etc.), este deverá antes se identificar para o responsável da sala e adequar suas atividades às restrições deste regulamento.

Art. 10º: Conforme Estatuto Social e Regulamento Interno estão proibidas quaisquer atividades na sala de musculação que caracterizem a prestação de serviços (atividade profissional) por pessoas não autorizadas. Como por exemplo: *personal trainer, fotógrafos, entre outros*.

Art. 11º: O manuseio dos equipamentos de som, tv e telefone é exclusividade dos professores e/ou auxiliares da sala.



Os canais serão sintonizados sem áudio e terão programação exclusivamente esportiva. Exceção feita para eventos extraordinários.

Art. 12º: O horário de funcionamento da sala é:

- Segunda à Sexta – das 6:00 às 22:00 horas
- Sábados – das 6:00 às 19:00 horas
- Domingos – das 7:00 às 18:00 horas
- Feriados – das 8:00 às 18:00 horas

Art. 13º Não haverá tolerância de tempo para finalização de qualquer parte do treino após o horário de fechamento da sala. O associado deve ajustar seu programa de treinamento ao tempo ainda disponível para realizá-lo.

Art. 14º As luzes serão apagadas no horário estipulado para o fechamento da sala, com avisos prévios de 20min, 5min e aviso final.

 <p>Cursos Esportivos - Recreativo</p>	<p>DOCUMENTO:</p> <p>REGRAS DE UTILIZAÇÃO MUSCULAÇÃO</p>	<p>PERÍODO: 2016/2018 Revisão: 01</p> <p>2</p> 
---	---	--

Art. 15º: O usuário da sala deverá estar devidamente trajado para a prática da atividade física, utilizando roupas e acessórios que não dificultem a transpiração e que não comprometam a segurança e a liberdade dos movimentos (ex: tênis, camiseta, agasalho, bermuda). É vetada a participação de qualquer atividade descalço, de chinelos, de sandálias, com calçados do tipo Crocs®, de sapatos, sem camisa, de calças sociais, de calças jeans, etc.

Art. 16º Não é permitido realizar troca de roupa na sala.

Art. 17º: O Clube isenta-se da responsabilidade por objetos perdidos ou deixados na Sala (chaves, celulares, bolsas, etc.).

O Clube disponibiliza “guarda volumes” nos vestiários e armários nas extremidades da sala de musculação. Os armários são de uso rotativo, conforme regulamentação específica. As chaves são controladas, devendo realizar registro de retirada e devolução, junto aos responsáveis da sala.

Os itens encontrados na sala ou nos armários serão encaminhados ao setor de “Achados e Perdidos”.

É expressamente proibido a qualquer um de nossos funcionários guardar, mesmo que temporariamente, quaisquer objetos dos associados.

Art. 18º: Não é permitida a entrada na Sala com alimentos ou bebidas. Exceto repositores energéticos, de sais e hidratantes. Desde que estejam em recipientes com tampa ou vedação.

Art. 19º: Após a utilização dos acessórios (pesos, anilhas, tornozeliras, barras, colchonetes, etc.), estes devem ser recolocados nos respectivos locais.

Não é permitido jogar ou soltar pesos, anilhas, barras e acessórios no chão.

Art. 20º: Após o uso dos aparelhos ou acessórios, o associado deverá realizar uma higienização básica do local/material.

Recomendamos trazer toalhas para uso pessoal.

Manteremos toalhas do Clube para uso dos associados em casos extraordinários, devendo ser devolvidas imediatamente após o uso na sala. Solicite no balcão de atendimento, onde farão o registro do empréstimo.

4) DOS EQUIPAMENTOS CARDIOVASCULARES:

Art. 21º - Quando os equipamentos cardiovasculares estiverem totalmente ocupados e havendo outros interessados em utilizá-los, abrir-se-á uma “lista de espera” para cada tipo de equipamento (Esteira, CT, Bicicleta Horizontal, Bicicleta Vertical, Bicicleta Spinning, Remo Indoor, Escada Ergométrica e Ergômetro de Braço), que deverá ser preenchida da seguinte forma: Nome, título, horário de registro na lista.

Art. 22º: Não é permitida a “espera” para equipamentos específicos dentro de um mesmo tipo.

Art. 23º: Não é permitida a “espera” para equipamentos já ocupados, quando houver outros do mesmo tipo disponíveis.

Art. 24º: O tempo máximo permitido de uso das esteiras, remo indoor, escada ergométrica (StepMill), ergômetro de braços, bicicleta spinning e cross trainer é de 30 minutos (já considerando alongamento aquecimento, desaceleração/cool down, etc.).



Não há limitação do tempo de permanência para as bicicletas ergométricas.

Quando não houver “espera” para os equipamentos, será permitida a utilização por um tempo superior ao máximo permitido para cada equipamento, porém, ao final do ciclo, o associado deverá comunicar o responsável pelo controle.

Se os outros equipamentos restantes forem todos ocupados, o associado que já tiver completado um ciclo de 30 minutos cederá seu equipamento ao primeiro da “lista de espera”.

No momento em que o associado da “lista de espera” for comunicado para utilizar o equipamento (durante 30 segundos será chamado até três vezes), terá de fazê-lo imediatamente, ou seu nome será excluído da listagem.

Caso o associado se manifeste para utilizar o equipamento em outro momento, quando for chamado, será posicionado no final da “lista de espera”.

 <p>Cursos Esportivos - Recreativo</p>	<p>DOCUMENTO:</p> <p>REGRAS DE UTILIZAÇÃO MUSCULAÇÃO</p>	<p>PERÍODO: 2016/2018 Revisão: 01</p> <p>3</p> 
---	---	---

É de responsabilidade do associado permanecer próximo ao local dos ergômetros para ser facilmente localizado no momento da chamada.

Não é permitida a transferência de utilização para outro associado (ceder lugar).

Não é permitida a reserva na “lista de espera” por terceiros ou por telefone.

Não é permitida a troca de equipamento durante a vigência do período de uso.

O associado que encerrar a utilização deve certificar-se que o equipamento esteja completamente desativado (parado), evitando acidentes ao próximo usuário.

Art. 25º: Sempre que qualquer equipamento apresentar funcionamento anormal ou defeituoso, é dever do associado comunicar o fato a algum dos atendentes da sala.

5) DOS CASOS GERAIS:

Art. 26º: O descumprimento deste regulamento por qualquer associado levará às sanções previstas no Estatuto Social e/ou Regulamento Interno.

Art. 27º: Os casos não descritos neste regulamento serão decididos pelo Departamento de Esportes.