

# REGULAMENTO GERAL

## Academia & Musculação

### DAS REGRAS GERAIS

Art. 1º - É obrigatório o preenchimento do PAR-Q pelo associado ou responsável através do portal.

Art. 2º - Para os associados que possuam alguma patologia crônica, trazer o atestado médico, datado, carimbado e assinado pelo médico especialista recomendando o motivo de tal prática.

Art. 3º - A idade mínima para prática de Musculação no Anhembi Tênis Clube é de 15 anos

Art. 4º - Menores de 18 anos serão liberados a praticar musculação mediante a atestado médico especificando os motivos para tal prática.

Parágrafo 1º - Os casos de indicação médica para atividades na Academia de indivíduos de faixa etária inferior as propostas, deverão ser encaminhados mediante solicitação feita pelos Responsáveis acompanhada de atestado médico a Coordenação da Academia que avaliará a solicitação autorizando ou não a prática.

Art. 5º - Não será permitida a participação de associados em qualquer atividade oferecida pela Academia, sem estar com o atestado em dia.

Art. 6º - O atestado tem a validade de 1 ano e terá a tolerância de um mês para ser refeito. Posteriormente a este prazo o associado não poderá mais participar das atividades oferecidas sob pena de serem advertidos, desta forma resguardamos o profissional e o associado.

Art. 7º - A qualquer momento que achar necessário o professor poderá pedir atualização do mesmo não permitindo a participação do associado nas atividades da Academia até que novo atestado seja apresentado.

Art. 8º - Os atestados deverão ser entregues na Central de Relacionamento, para que desta forma um único atestado possa ter validade para todas as atividades do clube.

Art. 9º - Todo associado deverá trajar-se de forma adequada para pratica esportiva a que se propõe, não sendo permitido treinar descalço, de chinelos de dedos e qualquer tipo de sandálias. A não ser que exista uma recomendação médica que será entregue a coordenação para analisar junto a diretoria de esportes. Também não será permitido a prática esportiva trajando sapatos, jeans ou qualquer roupa que limite os movimentos ou ofereça risco ao usuário, caso este insistir em fazer atividade vestido de forma inadequada o fato será relatado pelo Professor e será encaminhado à Diretoria para análise e, se necessário, será tomada medidas adicionais.

Art. 10º - É proibida a permanência de acompanhantes e de crianças acompanhadas ou não pelos pais na academia.

Art. 11º - É proibida a entrada na Academia de associados portando bolsas, sacolas, mochila. A utilização do espaço porta trecos é de uso exclusivo para o associado que frequenta a musculação. O Anhembi Tênis Clube não se responsabiliza de forma alguma por objetos pessoais deixados na Academia.

Art. 12º - É proibida a entrada com alimentos na musculação.

Art. 13º - Qualquer tipo de solicitação deverá ser feito na Central de Relacionamento, por escrito para que possa ser encaminhada ao departamento responsável, coordenação, manutenção, etc.

Art. 14º - Não são permitidas manifestações desrespeitosas ou agressivas a nenhum Profissional que se encontre de serviço ou a qualquer usuário da Academia sob pena de suspensão ou até mesmo exclusão do Anhembi de acordo com a gravidade do ocorrido a ser julgada pelo Comitê de Ética do clube.

Art. 15º - Não são permitidas aulas particulares entre associados na sala de musculação nem nas salas de ginástica.

Art. 16º - O Anhembi não se responsabiliza por incidentes advindos do mau uso dos aparelhos pelos associados.

Art. 17º - A temperatura ambiente fica em torno de 21º a 23º graus, podendo sofrer alteração conforme a temperatura externa (clima).

Art. 18º - O acesso ao computador, telefone, controle remoto do ar condicionado e o som é exclusivo aos professores.

Art. 19º - Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, teremos como conduta:

- Chamar a enfermeira para prestar os primeiros atendimentos;
  - Informar imediatamente os pais/familiares sobre o ocorrido e confirmar orientações;
  - Caso não consiga contatar, o associado será levado para enfermaria e os pais/familiares serão notificados assim que forem localizados.
- Art. 20º - O uso dos aparelhos ergométricos é limitado em 40 minutos por usuário, caso haja fila de espera.
- Art. 21º - Após o uso dos aparelhos de musculação e ergometria, o associado deverá higienizá-las.
- Art. 22º - No mês de vencimento do atestado médico o aluno será avisado verbalmente pelo professor da necessidade de atualização do mesmo.
- Art. 23º - Caso o associado não queira contar com as instruções e acompanhamento de um de nossos profissionais, deverá assinar termo de responsabilidade, porém, não ficará isento da necessidade da apresentação de Atestado Médico.
- Art. 24º - Após o uso de materiais tais como, anilhas, caneleiras, colchonetes, etc. os mesmos deverão ser devolvidos ao seu local de origem pelo usuário.
- Art. 25º - Os associados deverão observar o revezamento nos aparelhos.
- Art. 26º - Os horários da academia são definidos pelo Departamento de Esportes e estão disponíveis no Portal do Associado.
- Art. 27º - Nos últimos 5 minutos de funcionamento da Academia o som será desligado, as janelas fechadas e se dará início a arrumação da sala.
- Art. 28º - O uso da musculação para os professores treinarem será somente de segunda a sexta feira das 11h às 17h. Fora de seu horário de trabalho.

**Atualizado em 14/03/2023**