

REGULAMENTO GERAL

Academia & Musculação

DAS REGRAS GERAIS

REGULAMENTO GERAL DA ACADEMIA

Art. 1º - A idade mínima para a prática das atividades na Academia é de 18 anos completos, sendo obrigatório o preenchimento pelo associado(a) do PAR-Q no Portal do Associado (site: www.clubeanhemi.com.br)

Parágrafo Primeiro: Caso as respostas ao PAR-Q sugiram a existência de alguma condição fisiológica que denote risco do associado(a) para as práticas esportivas no ambiente da Academia, o associado(a) deverá apresentar, anualmente, atestado médico liberatório específico para as práticas de musculação e exercícios aeróbicos na Central de Relacionamento;

Parágrafo Segundo: Associado(as) com idade de 15 a 17 anos serão liberados a praticar musculação/exercícios aeróbicos, mediante apresentação de atestado médico liberatório específico para as práticas de musculação e exercícios aeróbicos e autorização escrita de responsável legal;

Parágrafo Terceiro: Excepcionalmente, os associado(as) com idade de 12 a 14 anos poderão frequentar a Academia, mediante solicitação à Coordenação da Academia feita por seu(s) responsável(is) legal(is) e acompanhada de prescrição médica, com a especificação da patologia (com número CID), indicação do motivo pelo qual o médico está recomendando a prática esportiva de musculação e/ou atividades aeróbicas, bem como eventuais vedações, para que os profissionais da Academia possam prescrever o treino adequado e acompanhar o menor. Da análise da prescrição médica apresentada é reservado à Coordenação da Academia não autorizar a prática das atividades na Academia por este associado(a) menor, sempre no interesse de seu bem-estar e segurança.

Art. 2º O associado(a) deverá trajar-se de forma adequada para prática esportiva a que se propõe, não sendo permitido treinar descalço, de chinelos ou qualquer tipo de sandálias. Também não será permitida a prática esportiva trajando sapatos sociais, calças jeans ou quaisquer roupas ou calçados que limitem os movimentos ou ofereçam risco ao associado(a).

Parágrafo Primeiro: Excepcionalmente, na área “solo” indicada para as práticas de “Alongamento e Funcional” é permitida a prática de atividades sem calçados, sendo terminantemente proibido transitar nas demais áreas da Academia descalço. Nesta área é permitida a utilização de halteres e kettlebells, sendo terminantemente proibido o uso de dumbbells, barras livres, barras montadas ou anilhas, que podem trazer risco aos associados.

Art. 3º - É terminantemente proibida a permanência de acompanhantes e de crianças não autorizadas nos termos do artigo 1º. deste Regulamento nas dependências da Academia, acompanhadas ou não por seus responsáveis.

Art. 4º - É proibida a entrada na Academia de associado(as) portando bolsas, sacolas, mochilas ou congêneres, que devem ser acondicionados nos armários dos vestiários do clube. A utilização do espaço “nichos” é de uso exclusivo para o associado(a) que frequenta a musculação, sendo vedado o acondicionamento de objetos que excedam sua capacidade. O Anhemi Tênis Clube não se responsabiliza de forma alguma por objetos pessoais deixados no espaço “nichos” ou em qualquer outro espaço não autorizado da Academia.

Art. 5º - É terminantemente proibida a entrada com alimentos ou bebida alcoólica das dependências da Academia.

Art. 6º - Não são permitidas aulas particulares entre associado(as) na sala de musculação nem nas salas de ginástica, seja de forma presencial ou remota.

Art. 7º - A temperatura ambiente da Academia deverá variar entre de 21º a 23º graus, podendo sofrer alteração conforme a temperatura externa (clima).

Art. 8º - Seguindo o protocolo de saúde e bem-estar dos ocupantes da academia segundo as diretrizes da ANVISA sobre renovação do ar neste ambiente, as 6hs e as 13hs as janelas serão abertas durante 1hs.

Art. 9º - O acesso ao computador, telefone, controle remoto do ar-condicionado e ao som é exclusivo dos Profissionais da Academia.

Art. 10º - Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, será adotada a seguinte como conduta:

- a) Acionamento da enfermeira para prestar os primeiros atendimentos;
- b) Informação imediata dos pais/familiares do associado(a) sobre o ocorrido e confirmação dos procedimentos realizados;
- c) Caso não seja possível o contato imediato dos pais/familiares, o associado(a) será conduzido para enfermaria e os pais/familiares serão notificados assim que forem localizados (o serviço de ambulância, pode ser acionado em casos mais sérios. de acordo com os procedimentos da comissão médica).

Art. 11º - O uso dos aparelhos ergométricos é limitado em 40 minutos por associado(a), caso haja fila de espera.

Art. 12º - Após o uso dos aparelhos de musculação e ergometria recomenda-se a higienização dos mesmos pelo associado(a).

Art. 13º - Os Profissionais Educadores da Academia (“Profissional” ou “Profissionais”) têm autonomia e responsabilidade em relação aos exercícios a serem realizados, tendo, por conseguinte a prerrogativa de orientar e dar diretrizes técnicas aos associados(as). As orientações prestadas pelo Profissional devem ser atendidas pelo associado(a), a fim de garantir a sua segurança e a dos demais associados no espaço da Academia

Paragrafo Unico: Caso o associado(a) não queira contar com as prescrições dos treinos de um de nossos Profissionais, deverá comunicar tal decisão ao mesmo. Ainda assim existe a responsabilidade de atendimento que ficará encarregado de instruir e corrigir se necessário.

Art. 14º - Após o uso de materiais tais como, anilhas, caneleiras, colchonetes etc. os mesmos deverão ser devolvidos ao seu local de origem pelo associado(a).

Art. 15º - Os associados(as) deverão permitir o revezamento de uso dos aparelhos e não deverão ocupar os equipamentos para fazer uso de aparelhos celulares, impedindo a utilização por outros associados.

Art. 16º - Os horários de funcionamento da Academia são de segunda a sexta-feira, das 6hs às 22hs, sábados, domingos e feriados, das 8hs às 15h30 e poderão ser alterados mediante prévio aviso pelo Departamento de Esportes, através dos canais de comunicação do Anhembi.

Parágrafo Único: - Nos últimos 5 (cinco) minutos de funcionamento da Academia, o aparelho de som será desligado e se dará início a arrumação da sala, devendo os associados se dirigirem à saída nesse intervalo.

Art. 17º - Informamos que a utilização da academia pelos colaboradores que atuam como Profissionais de Educação Física no Anhembi Tênis Clube será permitida **apenas mediante o cumprimento e assinatura do Termo de Utilização.**

A liberação será concedida **exclusivamente fora do horário de expediente** dos profissionais, sendo permitida **de segunda a sexta-feira, das 11h às 15h.**

Art. 18º - Qualquer tipo de crítica, sugestão ou solicitação deverão ser feitas por escrito através de Fale Conosco ou pessoalmente na Central de Relacionamento, para que possam ser encaminhadas aos departamentos responsáveis.

Art. 19º - Não são permitidas manifestações desrespeitosas ou agressivas a nenhum Profissional ou a qualquer associado(a) na Academia, bem como o uso indevido dos equipamentos da Academia.

Art. 20º - O Anhembi Tênis Clube não se responsabiliza por incidentes advindos do mau uso dos aparelhos pelos associados(as).

Art. 21º O presente Regulamento deverá ser publicado no Portal do Associado(a), podendo a Diretoria de Esportes afixar quadros de avisos nas dependências da Academia, conforme necessidade/importância de orientação.

Art. 22º - Eventuais omissões deste Regulamento poderão ser supridas pelos Profissionais Educadores da Academia ou pelo Departamento de Esportes, mediante solicitação do associado.

Art. 23º - Quaisquer infrações ao presente Regulamento ou às orientações prestadas pelos Profissionais Educadores Físicos sujeitarão o infrator às penalidades previstas no Estatuto Social do Anhembi Tênis Clube, podendo elas variarem desde advertências, suspensões ou até mesmo a exclusão do quadro associativo, a depender de sua gravidade.