

	RESOLUÇÃO NORMATIVA (RN)	RN-027/00
EMITENTE Diretoria de Esportes		APROVADA PELA DIRETORIA RN-027/00 – 28/08/2023
ASSUNTO Regras de Utilização e Conduta na Academia		ABRANGÊNCIA Todos os Associados e usuários da Academia

1. DO OBJETO

- 1.1 O objeto desta norma é definir as regras de utilização da Academia, bem como as normas de conduta e responsabilidade dos associados pelo uso dos seus equipamentos e espaços, com urbanidade e respeito, preservando a segurança de todos e o patrimônio do Clube.

2. DA APLICAÇÃO E ALCANCE

- 2.1 A presente norma aplica-se a todos os usuários e frequentadores da Academia, incluindo os associados que exercem a função de *personal trainer*, funcionários próprios do Clube e terceirizados.

3. DAS REGRAS DE USO DA ACADEMIA

- 3.1 O funcionamento da Academia será de segunda a domingo em horário fixado pela Diretoria de Esportes e divulgado aos associados pelos canais de comunicação do CAP.
- 3.2 A idade mínima para a frequência é de 13 (treze) anos completos.
- 3.3 É proibido o ingresso na Academia antes do horário de abertura ou nela permanecer após o horário de fechamento.
- 3.4 É proibido o ingresso na Academia com alimentos ou com recipientes abertos contendo líquidos.

- 3.5 Para a prática esportiva na Academia é obrigatório o uso de roupas apropriadas a estas atividades, sendo proibido o uso de quimonos, calças e camisas sociais, sungas, maiôs, biquínis, chinelos, sandálias, etc., bem como descalço ou sem camisa.
- 3.6 Os associados, funcionários e prestadores de serviço terceirizados da Academia não estão autorizados a alterar a temperatura de climatização da sala ou o volume do som, e nem proceder a abertura ou fechamento das janelas.
- 3.7 É obrigatório guardar, em boa ordem e com segurança, os pesos, as barras e os acessórios (colchonetes, caneleiras, etc.) após o seu uso.
- 3.8 É proibida a retirada de pesos, anilhas, barras ou acessórios da Academia, assim como a retirada dos pesos e/ou halteres da área de peso livre.
- 3.9 É proibido o uso de celulares, *tablets* ou similares durante o uso dos aparelhos, com exceção do período de utilização dos equipamentos aeróbicos.
- 3.10 É proibido na área da Academia o uso de celulares ou aparelhos celulares no modo viva voz e/ou alto falante, assim como a utilização de quaisquer aparelhos sonoros.
- 3.11 É proibida a prática de alongamento utilizando as estruturas dos equipamentos aeróbicos ou de musculação ou durante o seu uso.
- 3.12 É proibido se apoiar nos painéis digitais dos equipamentos.
- 3.13 É obrigatório o revezamento dos aparelhos.
- 3.14 O tempo limite para a utilização de equipamentos aeróbicos é de 30 (trinta) minutos, salvo quando não houver outros sócios aguardando sua utilização.
- 3.15 A recepção é de uso exclusivo de funcionários.
- 3.16 Para a montagem de programa de treinamento, é necessário prévio agendamento de data e hora na recepção da Academia. O atraso no comparecimento na data e horários agendados implica no seu cancelamento automático.

- 3.17 É proibido derrubar intencionalmente ou jogar/lançar pesos, anilhas, barras ou acessórios da Academia no chão.
- 3.18 As máquinas e equipamentos que operam pelo sistema de *Pulley* (tijolinhos), devem ser utilizados pelos usuários de forma que evite o impacto excessivo dos pesos que comportam a carga de exercício.
- 3.19 É proibido o apoio de pesos, barras ou acessórios da Academia nos bancos de exercícios e nos equipamentos.
- 3.20 É proibida a utilização dos espaços entre aparelhos e de circulação para fazer a prática de alongamentos ou qualquer outro tipo de exercício, bem como a colocação de colchonetes nos mesmos, existindo na Academia local próprio e delimitado para isto.
- 3.21 Existem áreas específicas e devidamente demarcadas cuja utilização por parte dos usuários é proibida.
- 3.22 É proibida a prática de exercícios na Academia mediante qualquer postura que afronte à ordem, os bons costumes, a segurança própria ou dos demais usuários.
- 3.23 É proibida a prática de exercícios na Academia mediante qualquer postura que cause incômodo indevido aos demais usuários.
- 3.24 Os pertences e objetos abandonados ou esquecidos na área da Academia serão encaminhados ao setor de achados e perdidos.

4.DO RESPEITO AOS FUNCIONÁRIOS DO CLUBE E FUNCIONÁRIOS TERCEIRIZADOS

- 4.1 A Academia conta com funcionários do Clube, que exercem a função de Coordenadores, bem como Coordenadores, Professores e Estagiários de empresa terceirizada, cuja função é prescrever treinos e orientar os associados durante a prática dos exercícios, bem como advertir aqueles que estejam descumprindo as regras de utilização do espaço.

4.2 É obrigação de todos os frequentadores da Academia tratá-los com urbanidade e respeito, sendo vedada qualquer conduta vexativa, discriminatória e/ou desrespeitosa em relação a eles.

5. DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS DE USO DA ACADEMIA

5.1 O descumprimento das regras de utilização e conduta da Academia implicará na aplicação das sanções previstas no Estatuto Social e demais instrumentos normativos do Clube.

6. DISPOSIÇÕES GERAIS

6.1 Questões omissas a este regulamento serão analisadas e decididas no âmbito de sua competência estatutária e normativa.

6.2 Os sócios responsáveis, funcionários do Clube, terceirizados e Diretores podem determinar restrições e orientações não prescritas nesta norma, fundamentadas em necessidades pontuais e/ou emergências verificadas no ambiente da Academia.

Aprovação

Eder do Lago Mendes Ferreira
Presidente da Diretoria

Resolução Normativa elaborada pela Comissão de Normatização

Beatriz Maria de Castro Oliveira (Presidente)

Ana Maria Rocha Conte Paiva

Geraldo Santamaria Filho

Gustavo Gentil de Campos Vergueiro

Maria José Nascimento Corrêa

ANEXO I

Regras de Uso da Academia
O funcionamento da Academia será de segunda a domingo em horário fixado pela Diretoria de Esportes e divulgado aos associados pelos canais de comunicação do CAP.
A idade mínima para a frequência é de 13 (treze) anos completos.
É proibido o ingresso na Academia antes do horário de abertura ou nela permanecer após o horário de fechamento.
É proibido o ingresso na Academia com alimentos ou com recipientes abertos contendo líquidos.
Para a prática esportiva na Academia é obrigatório o uso de roupas apropriadas a estas atividades, sendo proibido o uso de quimonos, calças e camisas sociais, sungas, maiôs, biquínis, chinelos, sandálias, etc., bem como descalço ou sem camisa.
Os associados, funcionários e prestadores de serviço terceirizados da Academia não estão autorizados a alterar a temperatura de climatização da sala ou o volume do som, e nem proceder a abertura ou fechamento das janelas.
É obrigatório guardar, em boa ordem e com segurança, os pesos, as barras e os acessórios (colchonetes, caneleiras, etc.) após o seu uso.
É proibida a retirada de pesos, anilhas, barras ou acessórios da Academia, assim como a retirada dos pesos e/ou halteres da área de peso livre.
É proibido o uso de celulares, <i>tablets</i> ou similares durante o uso dos aparelhos, com exceção do período de utilização dos equipamentos aeróbicos.
É proibido na área da Academia o uso de celulares ou aparelhos celulares no modo viva voz e/ou alto falante, assim como a utilização de quaisquer aparelhos sonoros.
É proibida a prática de alongamento utilizando as estruturas dos equipamentos aeróbicos ou de musculação ou durante o seu uso.
É proibido se apoiar nos painéis digitais dos equipamentos.
É obrigatório o revezamento dos aparelhos.

<p>O tempo limite para a utilização de equipamentos aeróbicos é de 30 (trinta) minutos, salvo quando não houver outros sócios aguardando sua utilização.</p>
<p>A recepção é de uso exclusivo de funcionários.</p>
<p>Para a montagem de programa de treinamento, é necessário prévio agendamento de data e hora na recepção da Academia. O atraso no comparecimento na data e horários agendados implica no seu cancelamento automático.</p>
<p>É proibido derrubar intencionalmente ou jogar/lançar pesos, anilhas, barras ou acessórios da Academia no chão.</p>
<p>As máquinas e equipamentos que operam pelo sistema de <i>Pulley</i> (tijolinhos), devem ser utilizados pelos usuários de forma que evite o impacto excessivo dos pesos que comportam a carga de exercício.</p>
<p>É proibido o apoio de pesos, barras ou acessórios da Academia nos bancos de exercícios e nos equipamentos.</p>
<p>É proibida a utilização dos espaços entre aparelhos e de circulação para fazer a prática de alongamentos ou qualquer outro tipo de exercício, bem como a colocação de colchonetes nos mesmos, existindo na Academia local próprio e delimitado para isto.</p>
<p>Existem áreas específicas e devidamente demarcadas cuja utilização por parte dos usuários é proibida.</p>
<p>É proibida a prática de exercícios na Academia mediante qualquer postura que afronte à ordem, os bons costumes, a segurança própria ou dos demais usuários.</p>
<p>É proibida a prática de exercícios na Academia mediante qualquer postura que cause incômodo indevido aos demais usuários.</p>
<p>Os pertences e objetos abandonados ou esquecidos na área da Academia serão encaminhados ao setor de achados e perdidos.</p>
<p>O descumprimento das regras de utilização e conduta da Academia implicará na aplicação das sanções previstas no Estatuto Social e demais instrumentos normativos do Clube.</p>