	RESOLUÇÃO NORMATIVA (RN)	**RN-033/00**
EMITENTE **Diretoria de Esportes**		**APROVADA PELA DIRETORIA** RN-033/00 – 28/07/2025
ASSUNTO **Normas e Procedimentos do Remo Olímpico do CAP**		ABRANGÊNCIA **GERAL**

1. OBJETIVO

1.1 O objetivo desta Resolução Normativa é estabelecer normas e procedimentos para a utilização do Setor de Remo Olímpico do Club Athletico Paulistano – CAP, na Raia Olímpica da Universidade de São Paulo – USP. O cumprimento integral das diretrizes é indispensável para garantir a segurança, o funcionamento adequado das operações e a conservação dos equipamentos.

2. ACESSO ÀS INSTALAÇÕES

2.1 Credenciamento

2.1.1 O acesso às instalações do CAP na Raia Olímpica da USP está condicionado à matrícula no curso de Remo Olímpico junto às Secretarias Avançadas do CAP e ao credenciamento oficial na Raia Olímpica da USP, a ser realizado por meio dos professores do CAP.

2.1.2 Associados não estão autorizados a dar aulas no setor de remo do CAP.

2.2 Dos Documentos Obrigatórios à Prática do Remo

2.2.1 Para a prática do Remo Olímpico nas instalações da Raia Olímpica da USP é obrigatória a apresentação de teste de natação e atestado médico, que terão validade pelo período de 1 (um) ano e deverão ser renovados após o término desse período.

2.2.2 O teste de natação será conduzido e realizado pelo setor da natação do CAP.

2.3 Termo de Responsabilidade para Associado(s) e seu(s) Dependente(s) pelo Uso de Equipamentos e Instalações do CAP na Raia da USP

Eu, _____, portador(a) do título nº _____, declaro estar ciente de que o uso dos equipamentos e das instalações do Club Athletico Paulistano, localizados na Raia da USP, deve ser feito com responsabilidade e zelo.

Comprometo-me a:

I) Utilizar os materiais e equipamentos disponíveis de forma adequada, segura, consciente e pelo tempo designado pela equipe técnica;

II) Zelar pela conservação dos mesmos, reportando imediatamente à equipe técnica qualquer dano ou irregularidade identificada;

III) Assumir total responsabilidade por danos causados por negligência, imprudência ou imperícia;

IV) Respeitar as normas internas estabelecidas pelo Club Athletico Paulistano e para o uso dos equipamentos e instalações.

Estou ciente de que o descumprimento destas condições poderá acarretar na suspensão do direito de uso dos equipamentos e das instalações, bem como de outras medidas cabíveis conforme previsto no capítulo 8 do Estatuto Social do CAP.

São Paulo, _____ de _____ de 20____.

_____

Assinatura

2.4 Horários e Informativos

2.4.1 Os horários e os informativos de funcionamento do setor de remo e das atividades programadas devem ser rigorosamente respeitados. A grade de horários será divulgada semanalmente, com possíveis alterações informadas aos sábados. Os informativos serão enviados por meios digitais e afixados no quadro de avisos localizado na entrada do vestiário do CAP, na Raia Olímpica da USP, de acordo com as necessidades ao longo da semana.

2.5 Agendamento de Embarcações

2.5.1 Para o desenvolvimento da prática do Remo Olímpico, o CAP conta com embarcações individuais e coletivas.

2.5.2 É permitido o agendamento de embarcações individuais até 3 (três) vezes por semana, sendo facultado o uso de embarcações coletivas nos demais dias caso haja disponibilidade.

2.5.3 O agendamento das embarcações deve ser realizado até a sexta-feira anterior à semana de interesse. Após esse prazo, não haverá mais possibilidade de alterações ou agendamentos ao longo da semana.

2.5.4 O associado deve comparecer ao local da prática com antecedência mínima de 15 (quinze) minutos ao horário agendado para preparação e permanecer por 15 (quinze) minutos após o término para realizar o desembarque.

2.5.5 O não comparecimento ao horário agendado, sem justificativa prévia, poderá acarretar restrições no uso das embarcações.

2.6 Disponibilidade de Embarcações

2.6.1 A definição e disponibilidade da embarcação a ser utilizada será sempre responsabilidade da equipe técnica.

2.6.2 A ausência de embarcações na escala de atividades poderá indicar indisponibilidade para uso, mesmo que estejam fisicamente alocadas nas estantes. Deve-se consultar a equipe técnica com antecedência, posto que apenas a equipe técnica poderá autorizar o uso das embarcações fora da escala da programação.

2.6.3 Alterações de dias e horários só poderão ser realizadas com a autorização da equipe técnica.

3. DA UTILIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

3.1 Considerando a excelência dos equipamentos disponibilizados para aulas (remos, embarcações e ergômetros) é necessária a colaboração de todos os praticantes para a conservação dos mesmos.

3.2 A definição acerca da necessidade do uso de acessórios das embarcações, tais como *speedcoaches*, sapatilhas, modelos e medidas de remos, fica a cargo da equipe técnica.

3.3 Conservação Geral

3.3.1 Todos os materiais (remos, embarcações, ergômetros *speedcoach* e materiais de musculação) devem ser utilizados com cuidado, conforme os procedimentos aqui estabelecidos.

3.3.2 Danos, irregularidades ou mau funcionamento devem ser imediatamente reportados à equipe técnica.

3.4 Procedimentos no Embarque

3.4.1 Localize na escala afixada na entrada da garagem o número do barco e os remos correspondentes. Caso tenha alguma dúvida, consulte a equipe técnica.

3.4.2 Retire os remos da estante e transporte-os até a área de cimento próxima ao pontão, conforme o que segue:

3.4.2.1 Pás voltadas para frente na altura acima do ombro ou na cintura, garantindo visão desobstruída;

3.4.2.2 Posicione os remos na área de cimento próxima ao pontão. É proibido deixá-los sobre o pontão.

3.4.3 Retorne à garagem, localize o barco e solicite auxílio ao barqueiro ou à equipe técnica para retirá-lo da estante.

3.4.4 Posicione o barco no cavalete e realize as seguintes verificações:

3.4.4.1 Retire os protetores;

3.4.4.2 Abra as forquetas e feche as tampas de respiro;

3.4.4.3 Ajuste o finca-pés e os trilhos. Caso tenha dificuldade, peça auxílio à equipe técnica.

3.4.5 Após a realização das verificações elencadas no item anterior, transporte o barco até o pontão com apoio da equipe técnica.

3.4.6 É proibido o transporte de embarcações sem o auxílio da equipe técnica.

3.4.7 Para o ingresso na embarcação deve-se seguir as orientações da equipe técnica que estará presente no local.

3.4.8 Antes de sair com a embarcação do pontão, certifique-se de que as forquetas estejam devidamente fechadas e o finca-pés ajustado.

3.4.9 No embarque e desembarque observe a ordem de chegada e saída.

3.5 Durante a Prática

3.5.1 O embarque deve ser realizado com a proa da embarcação apontada para o marco zero da Raia.

3.5.2 Embarcações iniciantes, deverão se manter na Raia de retorno sentido zero e Raia 1 sentido 2000m.

3.5.3 Embarcações competitivas, individuais e duplas devem se manter na Raia 6 sentido zero e Raia 2 sentido 2000m.

3.5.4 Embarcações competitivas, quatro e oito devem se manter na Raia 5 sentido zero e Raia 3 sentido 2000m.

3.5.5 Navegação na Raia 4, somente para caiaques e lanchas.

3.5.6 Uma embarcação iniciante navegando na sua Raia, ao avistar outra embarcação se aproximando pela mesma Raia, com cerca de 50m de distância entre as embarcações deverá alertar PROA (gritar).

3.5.7 A ultrapassagem deve sempre ser realizada a boreste das embarcações.

3.5.8 Ao navegar FORA de sua Raia, avistando uma embarcação se aproximando, você deverá se dirigir para a Raia a seu bombordo, deixando a Raia livre para a embarcação com maior velocidade.

3.5.9 NUNCA parar no meio do percurso para hidratação. A hidratação deverá ser realizada nos retornos.

3.5.10 Os retornos devem ser realizados sempre após passar o marco zero e o marco 2000 da Raia. NUNCA realizar retorno no meio do percurso sem autorização e direcionamento do treinador.

3.5.11 Ao iniciar manobra de retorno, não ficar com a embarcação atravessada na Raia. Dirija-se para sua Raia o mais rápido possível.

3.5.12 O desembarque deverá ser realizado com a proa da embarcação apontada para o marco zero da Raia.

3.5.13 Caso aconteça algum problema com a sua embarcação, comunique a lancha para realizar a parada forçada da embarcação no pontão.

3.5.14 Não tente realizar consertos no barco durante a prática. Haverá risco de virar a embarcação e ou danificar material. Peça auxílio da equipe técnica que estará na água.

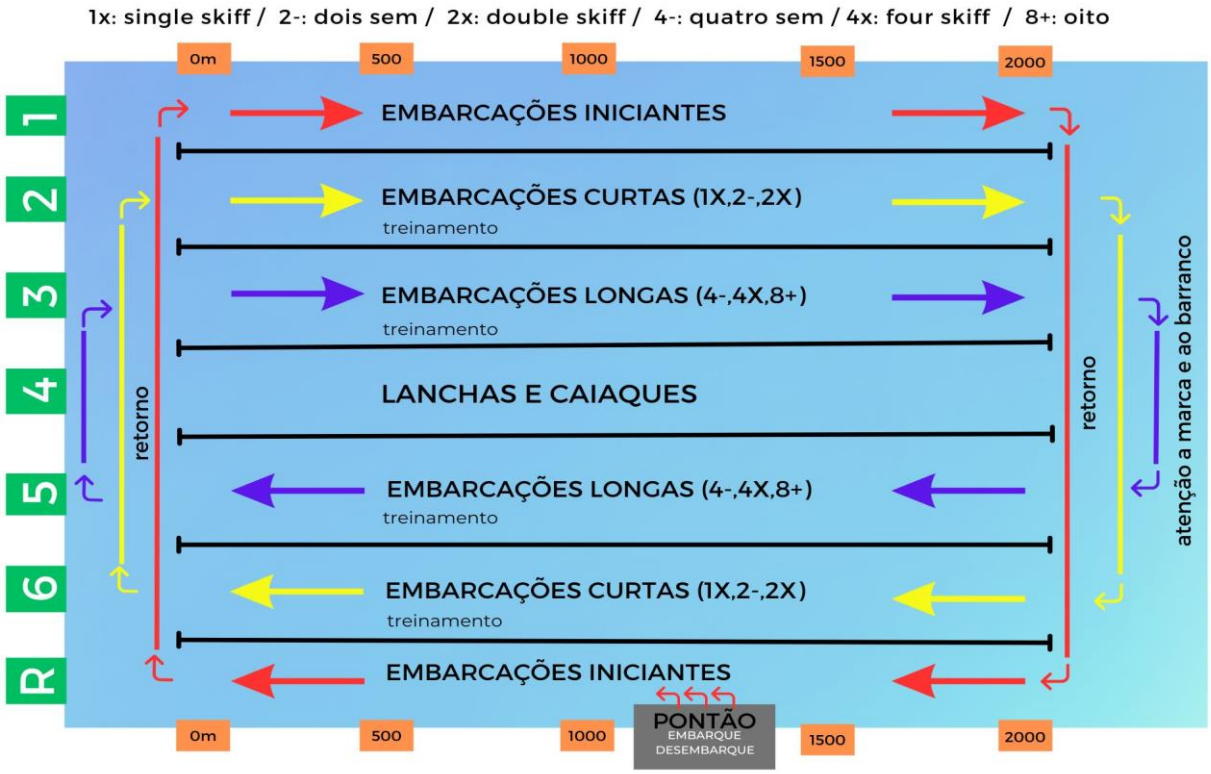
3.5.15 Se durante a prática o barco virar, não fique nervoso, pois, o barco fará o papel de uma grande boia e será o seu apoio até que a equipe técnica auxilie na retirada da embarcação da água. Siga o procedimento de soltar os pés das sapatilhas, junte os remos próximos do barco e aguarde o auxílio. A prática deverá ser descontinuada e o remador deverá seguir as orientações da equipe técnica para levar o barco de volta para o pontão e em seguida para a garagem para verificação de danos na embarcação.

3.5.16 Todas as lanchas que estiverem na água, mesmo as dos outros clubes, estão aptas a prestar as primeiras orientações até que a lancha do CAP chegue, caso ela esteja longe.

3.5.17 A prática deve durar no máximo 60 (sessenta) minutos contados a partir do horário agendado.

3.5.18 Assim que concluir o tempo estipulado de prática, dirigir-se para o procedimento de desembarque. A não entrega do barco após o tempo estipulado acarretará penalidade de acordo com o Estatuto do CAP.

3.6 Guia de Tráfego de Embarcações



3.7 Procedimentos no Desembarque

3.7.1 Ao término da prática, aproxime-se do pontão e aguarde o barqueiro ou a equipe técnica para início do desembarque e retirada do barco.

3.7.2 Coloque os remos na área de cimento, nunca no pontão.

3.7.3 Retire o barco da água com auxílio da equipe técnica e posicione-o no cavalete para limpeza e ajustes finais:

3.7.3.1 Feche as forquetas e coloque o protetor na forqueta;

3.7.3.2 Abra as tampas de respiro e guarde-as na caixa específica;

3.7.3.3 Seque o barco com os panos brancos disponíveis. Solicite ajuda à equipe técnica para virar o barco (nunca vire o barco sozinho) e proteja a área do castelo durante o procedimento.

3.7.4 Guarde os remos na estante correspondente.

3.7.5 Após concluir a limpeza e secagem, solicite auxílio da equipe técnica para devolver o barco à sua estante de origem.

3.8 Embarcações Coletivas

3.8.1 Todos os procedimentos descritos acima devem ser realizados em conjunto pelos integrantes do grupo embarcado. O desembarque poderá ser feito sob a supervisão e orientação da equipe técnica.

3.9 Higiene e Manutenção

3.9.1 Higienize os ergômetros e aparelhos de musculação após o uso.

3.9.2 É obrigatório o uso de meias limpas nas embarcações com sapatilhas.

3.9.3 Respeite a conservação e organização dos materiais.

3.9.4 Ao perceber a necessidade de higienização específica nas embarcações, equipamentos e nas áreas do CAP na USP, comunique o barqueiro que realizará a limpeza.

4. SEGURANÇA

4.1 Equipamentos de Segurança

4.1.1 O uso de coletes salva-vidas será determinado pela equipe técnica.

4.1.2 É terminantemente proibido remar em caso de ventos fortes, baixa visibilidade ou chuvas e tempestades com raios e trovões. A equipe técnica proibirá a entrada de embarcação na água, caso as condições climáticas não sejam propícias a prática.

4.1.3 A equipe técnica poderá solicitar a saída das embarcações, caso observe quaisquer situações que coloquem as embarcações ou usuários em risco.

4.1.4 As instalações do CAP na raia da USP só poderão estar abertas mediante a presença do técnico responsável designado pelo CAP, com o Conselho Regional de Educação Física – CREF ativo.

4.1.5 As embarcações só poderão sair da garagem para uso mediante a presença do responsável técnico designado pelo CAP. É terminantemente proibida a prática autônoma de remo com equipamentos e flotilha do CAP.

4.1.6 As lanchas só poderão ser pilotadas por pessoas legalmente habilitadas e autorizadas pelo CAP (portadoras de Arrais).

4.1.7 Durante a prática, é proibido o uso de equipamentos eletrônicos que emitam som, uso de fones de ouvidos, ouvir música e afins, e falar ao celular.

4.1.8 É terminantemente proibido o consumo de bebidas alcoólicas ou qualquer tipo de droga ilícita nas dependências da Raia da USP e realizar a prática sob efeito de álcool ou entorpecentes.

4.2 Procedimentos de Emergência

4.2.1 As instruções são fornecidas nas duas primeiras aulas. Em caso de dúvida, solicite orientações adicionais à equipe técnica.

4.2.2 O guia de tráfego de embarcações está disponível na garagem.

4.2.3 É proibido o retorno no meio do percurso sem autorização da equipe técnica e apoio da lancha.

4.2.4 Uma vez detectado algum problema com a embarcação, a mesma deve retornar ao pontão e é obrigatório retornar à garagem para realizar ajustes. É proibido realizar ajustes no pontão sem autorização da equipe técnica ou por terceiros não autorizados pelo CAP.

4.3 Conduta no Ambiente

4.3.1 A conduta a ser seguida no setor do remo deverá seguir o Código de Ética nas dependências do CAP na Raia da USP.

5. VESTIÁRIOS E ÁREAS COMUNS

5.1 O CAP conta com uma estrutura de vestiários nas instalações da Raia Olímpica da USP. Para sua utilização devem ser observadas as seguintes regras:

5.1.1 Mantenha os vestiários limpos e organizados;

5.1.2 É proibido deixar pertences, malas, roupas, celulares e afins, nas áreas das garagens de barcos. Utilize os armários rotativos para guardar pertences apenas durante a prática e os mesmos devem permanecer trancados. O CAP não se responsabiliza por itens soltos ou deixados nas suas dependências;

5.1.3 Certifique-se de apagar as luzes, desligar ventiladores e trancar portas ao sair;

5.1.4 A geladeira, cafeteira e microondas são de uso comum;

5.1.5 É proibido o armazenamento de alimentos por um prazo maior do que o dia da prática.

6. PENALIDADES

6.1 O descumprimento das regras estabelecidas nesta normativa está sujeito às penalidades previstas no Estatuto Social do CAP especialmente no que concerne ao seu capítulo 8 (oito).

6.1.1 Todas as ocorrências serão registradas e encaminhadas à área competente do CAP.

7. DISPOSIÇÕES FINAIS

7.1 Essa normativa está de acordo com as normas internas do Centro de Práticas Esportivas da USP – CEPUSP, bem como com a legislação municipal, estadual e federal vigentes e devem ser seguidas rigorosamente por todos os praticantes. O cumprimento das normas garante um ambiente seguro, organizado e eficiente para a prática do remo.

8. VIGÊNCIA

8.1 A presente Resolução Normativa entrará em vigor imediatamente após sua aprovação em reunião da Diretoria.

Aprovação

_____

Gil Ferrari Bacos

Presidente da Diretoria

Resolução Normativa elaborada pela Comissão de Normatização

Beatriz Maria de Castro Oliveira (Presidente)

Gabriela Tomaselli B. G. Pereira Dal Pozzo

Geraldo Santamaria Filho

Maria José Nascimento Corrêa