

# **REGRAS DE USO DA ACADEMIA**

## **1. Objetivo:**

Este regulamento objetiva a utilização ordenada e coletiva da academia, devendo ser obedecido por todos os associados e seus dependentes, sob a pena de, se não cumprido, acarretar sanções disciplinares conforme estabelece o Estatuto Social.

## **2. Regras Gerais:**

2.1. É de responsabilidade do instrutor e/ou profissional de educação física responsável pelo espaço assegurar que sejam cumpridas as normas deste regulamento na academia do clube;

2.2. Para ingresso na academia, os associados e seus dependentes devem apresentar carteira social atualizada;

2.3. A utilização da academia do clube é exclusiva para associados em dia com suas mensalidades que estejam com a ficha de anamnese devidamente preenchida;

2.4. Com idade igual ou abaixo de 11 anos e 364 dias, não será permitida a presença dentro do ambiente dedicado aos exercícios;

2.5. Menores de idade a partir dos 12 anos deverão seguir as regras disponíveis no [Termo para ingresso e utilização do espaço da academia por menores de idade](#) disponível no site oficial do clube, na secretaria ou com o instrutor responsável pelo espaço;

2.5. Para associados com mais de 60 anos, é obrigatória a apresentação do exame médico, dando-se preferência de um clínico geral, cardiologista ou atestado específico para práticas esportivas de outro profissional com CRM sem vínculo com a SAT;

2.6. Na área da academia não serão permitidas atitudes e brincadeiras que impliquem em risco ou constrangimento para si e/ou para os demais usuários;

## **3. Regras específicas:**

4.1. Não é permitida a entrada com alimentos, sucos, refrigerantes e bebidas alcoólicas;

4.2. É proibida a entrada com recipientes de vidro e porcelana além de outros materiais e utensílios capazes de causar ferimentos ou colocar em risco a prática de esportes ou a recreação no local;

## **4. Trajes e acessórios:**

3.1. Recomenda-se o uso de trajes adequados para a prática de exercícios físicos e tênis esportivo;

3.2. Não é permitido o uso de chinelo na área de musculação;

3.3. Exercícios sem tênis poderão ser executados somente mediante prévia autorização e indicação do instrutor responsável pelo espaço;

3.4. É obrigatório o uso de toalha durante o treino;

#### **5. Avisos:**

5.1. Após os exercícios, guarde pesos, anilhas e equipamentos no seu devido lugar;

5.2. Durante a prática dos exercícios é obrigatório o revezamento e/ou compartilhamento dos equipamentos com os demais associados;

5.3. Evite o uso do celular enquanto ocupa os aparelhos;

#### **6. Responsabilidade sobre os bens materiais:**

6.1 Qualquer objeto levado para a área da academia é de inteira responsabilidade e guarda do associado e/ou de seus dependentes;

6.2. Para uso dos armários, faz-se necessário trazer cadeado, e retirá-lo junto com seus pertences após as atividades.

#### **Horário para prática de exercícios na academia:**

Segunda à sexta: 6h às 22h;

Sábado: 8h às 12:00h.

Tramandaí, 16 de setembro de 2024

Sociedade Amigos de Tramandaí.