



DOCUMENTO:

REGULAMENTO SALA DE MUSCULAÇÃO

PERÍODO: 2026

Revisão: 05



1) DA DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Art.1º- Trata-se de uma sala para uso exclusivo de associados com equipamentos de musculação, equipamentos cardiovasculares, equipamentos de alongamentos e outros acessórios.

Art.2º- Não é permitida a presença e a entrada de crianças (menores de 14 anos), exceto quando acompanhadas do professor (a), e ainda, não é permitida a entrada e permanência de bebês em carrinhos na sala.

Art.3º- Quando solicitado, é obrigatório que o associado se identifique fornecendo nome e número do título do sócio. Só é permitido com nome e título, se não houver no Sistema

2) DOS OBJETIVOS:

Art.4º- Oferecer aos associados prescrição e monitoramento nos programas de musculação, a fim de proporcionar uma prática de atividade física segura e saudável.

Art.5º- Desenvolver a melhora do condicionamento físico, através dos programas montados.

Art.6º- Oferecer meios para convivência coletiva harmoniosa dos praticantes.

3) DA ATIVIDADE:

Art.7º - Os associados que optarem pela utilização da sala com o programa de condicionamento físico elaborado pelos Professores deverão entregar:

I – associados com idade entre 15 e 69 anos, a resposta ao Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), que será entregue pelos professores no momento do atendimento;

II - associados com idade inferior a 15 anos, da autorização por escrito de pai, mãe ou responsável legal;

III - associados com idade a partir de 70 anos, da apresentação de atestado de aptidão para prática de atividade física, do qual deverá constar, obrigatoriamente, o nome completo do médico, seu número no Conselho Regional de Medicina - CRM e eventuais observações relativas às especificidades -de cada caso concreto.

Art.8º - Os associados que optarem pela utilização da sala sem o programa de condicionamento físico elaborado pelos Professores ficam submetidos a correções técnicas, posturais e disciplinares dos profissionais. Recomendamos sempre a prática da atividade física com orientação e supervisão de um profissional.

Art.9º - Conforme Estatuto Social e Regulamento Interno estão proibidas quaisquer atividades na sala de musculação que caracterizem a prestação de serviços (atividade profissional) por pessoas não autorizadas. Como por exemplo: *Personal trainer, fisioterapeutas e fotógrafos.*

Art.10º - O manuseio dos equipamentos de som, tv e telefone é exclusivamente dos professores e/ ou auxiliares da sala. Assim como o volume dos mesmos. Os canais serão sintonizados sem áudio e terão programação exclusivamente esportiva. Exceção feita para eventos extraordinários.



REGULAMENTO SALA DE MUSCULAÇÃO



Parágrafo único: É proibido o uso de equipamentos sonoros na sala (é permitido fones de ouvido).

Art. 11º - O horário de funcionamento da sala é:

- Segunda à sexta – das 6:00 às 22:00 horas
- Sábado – das 6:00 às 20:00 horas
- Domingo - das 7:00 às 19:00 horas
- Feriados – das 7:00 às 20:00 horas

Art.12º - Não haverá tolerância de tempo para finalização de qualquer parte do treino após o horário de fechamento de sala. O associado deve ajustar seu programa de treinamento ao tempo ainda disponível para realizá-lo.

Art13º - As luzes serão apagadas no horário estipulado para o fechamento da sala, com avisos prévios de 15min, 10min, 5min e aviso final.

Art.14º - O usuário de sala deverá estar devidamente trajado para a prática da atividade física, utilizando roupas e acessórios que: não dificultem a transpiração, não comprometam a segurança e a liberdade dos movimentos (ex: tênis, camisa, agasalho, bermuda). É vetado o acesso à sala utilizando chinelos, sandálias, calçados do tipo Crocs, chuteiras de travas, sapatos, sem camisa, calças sociais, roupas em jeans e/ou trajes de banhos. A prática de atividade física descalço só será permitida na área destinada aos exercícios de alongamento, propriocepção e mobilidade, esta área fica próxima aos armários à direita de quem entra na academia. É vetada a prática de exercícios descalços fora dessa área e finalidades e/ou qualquer utilização de sobrecarga (halteres, dumbbell, anilhas, etc.).

Art.15º - Não é permitido realizar troca de roupas na sala.

Art.16º – Após o uso de halteres, dumbbell e anilhas é obrigatório guardar os pesos pelo usuário. Após a utilização de quaisquer acessórios (tornozeliras, barras, colchonetes, etc). Estes devem ser recolocados nos respectivos locais. Caberá aos instrutores da sala o cumprimento deste procedimento.

Art.17º – Os equipamentos da academia são de uso comum. O revezamento dos equipamentos é obrigatório, desde que as regulagens e os pesos (no caso dos aparelhos com anilhas) sejam similares, devendo ocorrer entre, no máximo 2 (dois) usuários por vez. O tempo máximo de utilização por equipamento será de 10 minutos, visando garantir a rotatividade dos aparelhos.

Art.18º - O clube isenta-se da responsabilidade por objetos perdidos ou deixados na Sala. O Clube disponibiliza "guarda volumes" nos vestiários e armários nas extremidades da sala de musculação. Os armários são de uso rotativo, conforme regulamentação específica. As chaves são controladas, devendo realizar registro de retirada e devolução, junto aos responsáveis da Sala. Os itens encontrados em sala e/ou nos armários serão encaminhados ao setor de "Achados e Perdidos". É extremamente proibido a qualquer um dos nossos funcionários guardar, mesmo que temporariamente, quaisquer objetos dos associados.

Art.19º - Não é permitida a entrada em Sala com alimentos ou bebidas. Exceto repositores energéticos e suplementos alimentares. Desde que estejam em recipientes com tampas ou vedação.

G.



DOCUMENTO:

REGULAMENTO SALA DE MUSCULAÇÃO

PERÍODO: 2026

Revisão: 05



Art.20º - Manteremos uma área delimitada no solo com faixa amarela onde não poderão ser executados exercícios por motivos de segurança.

Art.21º - Após o uso dos aparelhos ou acessórios, o associado deverá realizar uma higienização básica do local / material. Recomendamos trazer toalhas para o uso pessoal.

4) DOS EQUIPAMENTOS CARDIOVASCULARES

Art.22º - Quando os equipamentos cardiovasculares estiverem totalmente ocupados (de mesma categoria) e havendo outros interessados em utilizá-los, abrirá uma "lista de espera" para cada tipo de equipamento (Esteira, Cross-Trainer tipo 1, Cross-Trainer tipo 2, Bicicleta Horizontal, Bicicleta Vertical, Bicicleta Spinning, Remo Indoor, Escada Ergométrica e Ergômetro de Braço e ARC Trainer), que deverá ser preenchida da seguinte forma: Nome, título, horário de registro na lista.

Art.23º - Não é permitida a "espera" para equipamentos específicos dentro de um mesmo tipo.

Art.24º - Não é permitida a "espera" para equipamentos já ocupados, quando houver outros do mesmo tipo disponíveis.

Art.25º - O tempo máximo de uso das esteiras, bicicletas ergométricas, remo indoor, escada ergométrica (StepMill), ergômetro de braços, bicicleta spinning e cross trainer é de 30 minutos (já considerando alongamento aquecimento, desaceleração / cool down, etc).

Art.26º - Quando não houver "espera" para os equipamentos, será permitida a utilização por um tempo superior ao máximo permitido para cada equipamento, porém, ao final do ciclo, o associado deverá comunicar ao responsável pelo controle.

Art.27º - Se os outros equipamentos restantes forem todos ocupados, o associado que já tiver completado um ciclo de 30 minutos cederá seu equipamento ao primeiro da "lista de espera".

Art.28º - Quando o associado da "lista de espera" for comunicado para utilizar o equipamento (durante 30 segundos será chamado até 3 vezes), terá de faz-lo imediatamente ou seu nome será excluído da listagem.

Art.29º - Caso o associado se manifeste para utilizar o equipamento em outro momento, quando for chamado, será posicionado no final da "lista de espera".

Art.30º - É de responsabilidade do associado permanecer próximo ao local dos ergômetros para ser facilmente localizado no momento da chamada.

Art.31º - Não é permitida a transferência de utilização para outro associado (ceder lugar).

Art.32º - Não é permitida a reserva na "lista de espera" por terceiros ou por telefones.

Art.33º - Não é permitida a troca de equipamentos durante a vigência do período de uso.

Art.34º - O associado que encerrar a utilização deve certificar-se que o equipamento esteja completamente desativado (parado), evitando acidentes ao próximo usuário.

Art.35º - Não é permitido a realização de circuitos entre os equipamentos de cardio, quando há associado solicitando a utilização de um dos equipamentos.



DOCUMENTO:

**REGULAMENTO SALA DE
MUSCULAÇÃO**

PERÍODO: 2026

Revisão: 05



5) DOS CASOS GERAIS

Art.36 - O descumprimento deste regulamento por qualquer associado levará às sanções previstas no Estatuto Social e/ou Regulamento Interno.

Art.37º - Os casos não descritos neste regulamento serão decididos pelo Diretoria de Departamento.

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>ELABORADO POR</p> <p>Marcos Duarte Mirabelli</p> <p>Coordenador de Esportes e Lazer</p> <p><i>[Signature]</i> 07/04/2024</p> | <p>VERIFICADO POR</p> <p>Reginaldo Teixeira Rosa</p> <p>Gerente de Esportes</p> <p><i>[Signature]</i> 07/04/26</p> | <p>APROVADO POR</p> <p>Guilherme Felipe Japui de Sá</p> <p>Diretor Geral de Esportes Sociais e Recreativos</p> <p><i>[Signature]</i> 15/04/26</p> | <p>APROVADO POR</p> <p>Rolf Stauffenegger</p> <p>2º Vice-Presidente</p> <p><i>[Signature]</i> 16/04/26</p> |
|--|---|--|---|