

## REGULAMENTO GERAL INTERNO DO COMPLEXO ACADEMIA

O complexo da ACADEMIA DO CLUBE DE CAMPO DE RIO CLARO é composto pelas seguintes instalações: secretaria, sala de musculação, sala de RPM, sala de ginástica, sala com tatame, duas piscinas aquecidas (semiolímpica e hidroginástica/ iniciação) dois vestiários femininos, dois vestiários masculinos, um vestiário família e áreas externas de circulação.

### REGULAMENTO GERAL INTERNO DA ACADEMIA

- Respeitar o horário de abertura e fechamento da academia.
- Obrigatória a apresentação da carteira social/ autorização para ter acesso à academia.
- Obrigatória a apresentação de autorização para ter acesso ao departamento (visitantes pagantes).
- Obrigatório o uso de vestimenta adequada para a prática de qualquer atividade.
- É proibido transitar com trajes de banho pela academia, exceto nas dependências da piscina.
- É proibido fumar em qualquer espaço do complexo da academia.
- É proibido o uso de patins, patinete, skate ou similares em todo o complexo da academia.
- Ter exame médico válido para a prática de atividade física, conforme Leis Estaduais 10.848/01 e 15.527/12 (associados e visitantes pagantes) e exame médico para atividades na piscina conforme Lei Decreto nº 13.166/79 (artigo 51).
- As piscinas aquecidas (semiolímpica e de hidroginástica/ iniciação) são de uso exclusivo para aulas e treinamento orientado ou livre. É vetado o uso para práticas recreativas e fisioterapêuticas.
- Conforme orientação do Sindicato dos Clubes Esportivos do Estado de São Paulo – Sindi-Clube, representado pelo Professor Reginaldo Teixeira Rosa, segue temperatura ideal das piscinas aquecida para prática de atividades. “Com base em diversos estudos e dados registrados em materiais sobre tema, a temperatura para piscinas comerciais que atendem crianças e atividades não competitivas, pode variar entre 27° e 30°C.”
- O profissional responsável pela piscina no momento da aula poderá proibir a entrada na piscina de portadores de doenças transmissíveis conforme Decreto 13.166/79 (artigo 52).
- O Clube não se responsabiliza por objetos esquecidos no complexo da academia.
- Obrigatório manter os telefones de contato e e-mail sempre atualizados na secretaria do clube/ cadastro.

### IDADE MÍNIMA para a práticas das atividades:

- Musculação, Ginástica e RPM – a partir de 13 anos.
- Zumba – a partir de 10 anos.
- Judô – a partir dos 4 anos.
- Jiu-Jitsu – a partir dos 15 anos.
- Taekwondo – a partir dos 5 anos.
- Escola da Bola e Ritmos Infantil – dos 5 aos 12 anos.
- Natação Iniciação – a partir dos 5 anos.
- Natação Livre, piscina de 25 metros – a partir dos 12 anos após avaliação dos professores.

## **REGULAMENTO ESPECÍFICO DE CADA ATIVIDADE:**

### **MUSCULAÇÃO:**

- Respeitar o tempo máximo das esteiras quando tiver senha (30 minutos).
- Obrigatório o uso de toalha.
- Obrigatório devolver os materiais nos locais que retirou. Manter o espaço organizado.
- É proibido mover equipamentos (esteiras, elípticos e máquinas) sem autorização dos professores.
- É proibida permanência de crianças menores de 13 anos na sala de musculação.

### **NATAÇÃO – INICIAÇÃO:**

- Obrigatório fazer a inscrição para as aulas de natação.
- Obrigatório tomar um banho de ducha antes de entrar na piscina.
- Obrigatório o uso de touca e óculos de natação.
- Respeitar o horário de início e término das aulas.
- O aluno perderá o direito a vaga se tiver 3 (três) faltas consecutivas sem justificativas ou 12 faltas durante o semestre (exceto afastamento médico). As faltas por imprevistos deverão ser justificadas no dia em que o aluno não puder participar da aula por telefone ou e-mail encaminhado para [contato@clubecamporc.com.br](mailto:contato@clubecamporc.com.br).
- Manter os telefones de contato e e-mail dos responsáveis sempre atualizados na secretaria de esportes/ cadastro.

### **NATAÇÃO – APERFEIÇOAMENTO E TREINAMENTO – piscina 25 metros:**

- Obrigatório tomar um banho de ducha antes de entrar na piscina.
- Obrigatório o uso de touca e óculos de natação.
- Respeitar o horário de início e término das aulas.
- Obrigatório destinar, no mínimo, uma raia ao treino livre durante as aulas de aperfeiçoamento.
- Manter os telefones de contato e e-mail dos responsáveis sempre atualizados na secretaria de esportes/cadastro.

### **NATAÇÃO LIVRE – TREINO LIVRE OU ORIENTADO – piscina de 25 metros:**

- Obrigatório tomar um banho de ducha antes de entrar na piscina.
- Obrigatório o uso de touca e óculos de natação.
- Obrigatório, sempre que necessário, dividir a raia entre duas pessoas.
- Sempre terá no mínimo uma raia destinada ao treino livre durante as aulas de aperfeiçoamento.

### **HIDROGINÁSTICA:**

- Obrigatório tomar um banho de ducha antes de entrar na piscina.
- Obrigatório o uso de touca de natação.

### **GINÁSTICA E RPM:**

- Obrigatório o uso de toalha durante a aula.
- Obrigatório devolver os materiais nos locais que retirou. Manter o espaço organizado.