

Regulamento Interno Ginásio do Centro de Alto Rendimento do Badminton

art. 1º Missão e Vocação

1.1 Apoiar todos os atletas de BADMINTON inseridos no Alto Rendimento;

1.2 Promover a qualidade de vida dos cidadãos, nomeadamente a melhoria dos seus níveis de saúde e Bem-estar;

1.3 Proporcionar a toda população actividades formativas na ocupação dos seus tempos livres;

art. 2º Condições de inscrição

2.1 O processo de inscrição realiza-se nas instalações do Ginásio, do CAR Badminton, dentro do seu horário de funcionamento;

2.2 Os utilizadores que pretendam frequentar o Ginásio CAR Badminton deverão possuir idade igual ou superior a 14 anos, exceptuando outros públicos, devidamente referenciados por prescrição médica e autorização por escrito do detentor do poder paternal;

2.3 Para efectuar a inscrição é necessário o preenchimento da ficha de inscrição, tomar conhecimento do Regulamento e declarar a sua concordância, Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade ou Cédula, 1 (uma) Fotografia, Termo Responsabilidade (assinado pelo próprio utente ou pelo encarregado de educação, tratando-se de menor, na qual se declare que o inscrito está apto à pratica da modalidade sem ou com limitações) e o pagamento da taxa de inscrição, e a taxa referente a dois meses de utilização (1º mês será o mês de início e o 2º, é um mês de caução considerado como o ultimo de utilização);

2.4 A utilização do Ginásio por pessoas com idade inferior a 18 anos só poderá ser feita mediante a autorização por escrito do detentor do poder paternal e mediante a assinatura de um termo de responsabilidade;

2.5 Os utilizadores que façam a sua inscrição a meio do mês ficam sujeitos ao pagamento de metade do valor da mensalidade, ou seja, se a inscrição for realizada até ao dia 14, terá de pagar o mês por inteiro, a partir do dia 15 (inclusive) pagará somente meio mês, podendo usufruir de apenas metade do nº entradas referentes a um mês inteiro;

2.6 Para certificação da condição física e de saúde dos interessados será exigida inspecção médica com emissão do exame médico desportivo, podendo o mesmo ser requisitado na própria instalação sendo o valor suportado pelo utente/utilizador.

art. 3º

Pagamento de Taxas de utilização

3.1 As taxas a aplicar pela utilização do Ginásio, são as constantes da respectiva tabela afixada;

3.2 O pagamento das taxas de utilização, serão regularizadas até ao dia 8 de cada mês, mas referente ao mês seguinte;

3.3 O seguro deverá ser pago anualmente consoante o valor previsto na tabela afixada em vigor;

3.4 A alteração das taxas de utilização pode ser efectuada em qualquer altura do ano, ficando no entanto os responsáveis, obrigados a afixar por escrito, com trinta dias de antecedência e em local bem visível essas alterações;

3.5 Os valores pagos não serão devolvidos;

3.6 Após a utilização do valor da caução ou seja o pagamento do último mês de utilização, cessarão todos os direitos e benefícios que o utente usufruía;

3.7 Caso o utente tenha esgotado o valor da caução sem avisar previamente na recepção ou por outro meio, a sua inscrição será cancelada. Caso deseje regressar a frequentar o Ginásio, terá de pagar novamente duas mensalidades (1º mês de utilização e o do último mês de utilização, que é a caução) e o seguro após um ano da sua 1ª inscrição;

3.8 Caso o utente não pretenda continuar a frequentar o Ginásio, terá de avisar na recepção ou por outro meio com trinta dias de antecedência e preencher o formulário de desistência;

3.9 O Utente pode alterar no início de cada mês a sua modalidade de utilização.

art. 4º

Condições de utilização Deveres e Obrigações Gerais dos Utentes

4.1 Consideram-se utentes/utilizadores, todos os inscritos que tenham regularizado os pagamentos das respectivas mensalidades e assinado o respectivo TERMO DE RESPONSABILIDADE;

4.2 O utente deverá fazer-se acompanhar sempre do cartão do CAR/Ginásio e apresentá-lo na recepção antes de iniciar qualquer actividade;

4.3 Não é permitida a prática de quaisquer actividades a clientes que não façam uso de equipamento desportivo adequado em boas condições de higiene e toalha. O utente deve utilizar roupa apropriada para o exercício, prática e respirável;

4.4 Os utentes deverão manter uma higiene corporal cuidada, a fim de evitar odores desagradáveis;

4.5 É obrigatório a utilização de uma toalha em perfeitas condições de higiene nos equipamentos de cardiofitness, musculação e colchões, aquando da prática das actividades com o objectivo de:

- a) Evitar o contacto da pele transpirada com os estofos dos equipamentos de musculação, tapetes ou colchões de exercícios de solo e ergómetros mantendo a higiene dos mesmos;
- b) Enxugar o suor do rosto ou do corpo em caso de transpiração abundante durante a prática de exercício físico;

4.6 É obrigatório entregar à saída, todo material requisitado junto da recepção, toalha (s), chave de cacifo ou Cardiófrequencímetro. O seu extravio implica o pagamento da taxa inerente a esses objectos, afixados em tabela.

4.7 Os acompanhantes dos utentes não podem permanecer nas áreas de treino, devendo aguardar nas áreas de lazer do centro.

4.8 Os utentes devem respeitar escrupulosamente as indicações dos técnicos responsáveis pela sala de condição física no que respeita ao manuseamento de material, execução técnica de exercícios, correcções posturais, velocidade de execução e intensidade da carga aplicada;

4.9 Os utentes devem ter o maior cuidado com a prática do exercício, no que concerne à utilização do material, equipamentos e serviços, quer no que respeita à sua própria saúde, comunicando ao responsável qualquer tipo de perturbação física ou psíquica;

4.10 Todos se devem tratar com o maior respeito e educação, funcionários, utentes/utilizadores e técnicos responsáveis, não sendo permitido qualquer tipo de linguagem abusiva, insultuosa ou ofensiva, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar e normal funcionamento das actividades. Caso ocorram os comportamentos referidos, serão alvo de análise de direcção procedendo-se a respectiva punição;

4.11 Os utentes devem consultar e informar sempre o técnico responsável caso sintam algum tipo de desconforto, dor ou insatisfação com a rotina de treino;

4.12 Os utentes podem optar pelo planeamento prescrito pelo técnico responsável do Ginásio ou podem ainda cumprir planificação autónoma, desde que validada pelo técnico responsável do CAR/ginásio;

4.13 O material utilizado deverá ser SEMPRE ARRUMADO depois de utilizado, bem como as máquinas deverão ser SEMPRE DESCARREGADAS;

4.14 A detecção de alguma anomalia nos equipamentos deverá ser comunicada de imediato na recepção ou ao técnico;

4.15 É OBRIGATÓRIO O USO DE CALÇADO APROPRIADO (sapatilhas) e exclusivo para a prática de actividades no interior da instalação;

4.16 É obrigatório o uso de vestuário apropriado cabendo ao técnico responsável analisar a sua conformidade;

4.17 O utente é responsável pelos objectos e valores dos quais se fizer acompanhar;

4.18 Objectos de adorno como anéis, fios ou outros não são aconselháveis durante a prática desportiva;

4.19 Não é permitida a permanência de utentes na instalação sem a presença de um técnico;

4.20 Em caso de elevada afluência de utilizadores, o técnico responsável poderá estabelecer limites de tempo para a utilização das máquinas;

4.21 Cabe ao técnico responsável a determinação da lotação do espaço;

4.22 Caso seja considerada a lotação máxima, os utentes seguintes deverão aguardar fora da sala em local indicado pelo técnico, até que seja aberto uma vaga, a qual será preenchida por ordem de chegada;

4.23 É proibido fumar e/ou comer em qualquer zona do ginásio.

art. 5º

Especificidades – Aulas de Grupo

5.1 Os utentes deverão respeitar os horários das aulas (com uma antecedência mínima de 5 minutos), não deverão entrar com um atraso superior a 10 minutos ou sair antes da mesma ter terminado;

5.2 Alguma situação particular deverá ser comunicada ao professor;

5.3 Todas as outras Aulas de Grupo têm a duração de 45 minutos, salvo excepção a aulas específicas devidamente referenciadas por informações e no horário;

5.4 Todas as classes têm uma lotação de 15 pessoas, com excepção da aula de *Indoor Cycling*, cujo o limite é de 9 utentes. Deverá ser efectuado junto da recepção, o levantamento de uma senha de admissão, 15 minutos antes do início de cada aula.

art. 6º

Sauna e Banho Turco

6.1 As crianças com idade até 14 anos não deverão frequentar a Sauna ou Banho Turco;

6.2 É Obrigatório tomar duche antes da utilização da Sauna e Banho Turco;

6.3 É obrigatório o uso de fato de banho, chinelos e toalha específica para a utilização da Sauna e Banho Turco;

6.4 Sauna e Banho Turco irão funcionar em horas e dias específicos, afixados, e podem sofrer alteração sempre que se justificar;

art. 7º **Cacifos**

7.1 Todos os utentes terão direito a um cacifo individual e aleatório, bastando pedir na recepção. Os cacifos estão munidos por uma fechadura, a qual comporta uma chave para a sua selagem;

7.2 No final da sua utilização deverão deixar o cacifo aberto sem qualquer bem no seu interior e entregar a chave na recepção;

7.3 Os cacifos selados serão abertos e os bens que se encontrarem no seu interior serão retirados.

art.8º **Seguro de Acidentes Pessoais Desportivos**

8.1 A integridade física dos praticantes do ginásio CAR tem de estar salvaguardada por um seguro de acidentes pessoais, sem o qual não poderão frequentar as instalações (Decreto – lei 385/99 de 28 de Setembro, artigo 13º);

8.2 O seguro deverá ser pago anualmente consoante o valor previsto na tabela afixada;

8.3 Em caso de activação do seguro, o utente será obrigado ao pagamento da respectiva franquia.

Art. 9º **Recolha Imagens**

9.1 Não é permitida a utilização de câmaras de filmar, gravar ou fotografar no ginásio, sem prévia autorização.

Tomei conhecimento do Regulamento Interno e aceito todas as condições

Caldas da Rainha, ____ / ____ / ____

O Utente / Utilizador
