

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 atividades 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, excetuando outros públicos, devidamente referenciados por prescrição médica e autorização por escrito do detentor do poder paternal;

2.3 Para efetuar 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 prática da modalidade sem ou com limitações) e o pagamento da taxa de inscrição e o pagamento da taxa 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 Para certificação da condição física e de saúde dos interessados é exigida inspeção médica com emissão do exame médico desportivo, podendo o mesmo ser requisitado junto da receção do Ginásio, sendo o valor da consulta suportado pelo utente / utilizador;

2.6 É obrigatório a entrega do exame médico desportivo num prazo máximo de 1 mês após a inscrição, caso seja ultrapassado este período, o utente / utilizador poderá ser impossibilitado de frequentar o Ginásio até a situação ser regularizada. A validade do mesmo caduca no final do ano civil, devendo ser efetuado novo exame;

2.7 Não são aceites declarações médicas, em impresso diferente do fornecido pelos serviços administrativos do Ginásio. É obrigatório a apresentação do Formulário em vigor para o efeito;

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;

3.3 Na falta da regularização das taxas de utilização, o utente não poderá frequentar o ginásio CAR;

3.4 O seguro tem o pagamento da anuidade a 1 Janeiro de cada ano civil conforme tabela afixada em vigor;

3.5 A alteração das taxas de utilização pode ser efetuada 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;

3.6 Os valores pagos não serão devolvidos;

3.7 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;

3.8 O Utente pode alterar no início de cada mês a sua modalidade de utilização;

3.9 A atividade no Ginásio pode ser suspensa até ao dia 8 de cada mês; caso não seja terá de efetuar o pagamento da taxa de utilização.

3.10 Caso o utente tenha esgotado as suas entradas mensais, poderá adquirir entradas adicionais, com um custo de 10 euros cada;

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 respetivas mensalidades e assinado o respetivo TERMO DE RESPONSABILIDADE;

4.2 O utente deverá fazer-se acompanhar sempre do cartão do Ginásio e validá-lo na receção antes e depois da atividade;

4.3 Não é permitida a prática de quaisquer atividades 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 atividades com o objetivo de:

- a) Evitar o contato 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;
- c) É obrigatório desinfetar todo o equipamento após a sua utilização;

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

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

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, correções posturais, velocidade de execução e intensidade da carga aplicada; o mesmo se aplica a todo o restante material existente nas salas do ginásio (ex. aparelhagem de som, estores, ar condicionado, etc.);

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 atividades. Caso ocorram os comportamentos referidos, serão alvo de análise de direção procedendo-se a respetiva 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 Ginásio;

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

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

4.15 É OBRIGATÓRIO O USO DE CALÇADO APROPRIADO (sapatilhas) e EXCLUSIVO para a prática de atividades 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 objetos e valores dos quais se fizer acompanhar;

4.18 Objetos 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 5 minutos ou sair antes da mesma ter terminado;

5.2 Alguma situação particular deverá ser comunicada ao professor;

5.3 As outras Aulas de Grupo têm a duração entre 15 a 45 minutos dependendo do tipo de aula;

5.4 Todas as classes têm uma lotação de 6 pessoas devido a situação da pandemia respeitando as ordens da DGS.

5.5 Obrigatório a marcação para a aula de grupo;

5.6 As aulas com média de frequência inferior a 3 utentes, podem cessar;

5.7 Não serão leccionadas aulas de grupo com menos 2 utentes;

5.8 Na sala de exercício só podem estar 6 utentes e 1 instrutor, não é preciso marcação, será por ordem de chegada, o tempo máximo de utilização é de 60 minutos (devido a situação de pandemia);

Art.6º **Aulas Experimentais**

6.1 Apenas serão permitidas aulas experimentais, somente a quem se fizer acompanhar por um utente do ginásio CAR;

6.2 A realização da aula experimental, implica OBRIGATORIAMENTE, a concordância e assinatura do nosso termo de responsabilidade;

Art.7º **Sauna e Banho Turco**

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

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

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

7.4 A Sauna e Banho Turco só funcionarão com base na solicitação prévia na receção do ginásio, aproximadamente 25 minutos, por parte dos utentes;

Art.8º **Cacifos**

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

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

8.3 Os cacifos selados serão abertos e os bens que se encontrarem no seu interior serão retirados;

Art.9º **Seguro de Acidentes Pessoais Desportivos**

9.1 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);

9.2 O seguro tem o pagamento da anuidade a 1 de Janeiro de cada ano civil consoante o valor previsto na tabela afixada;

9.3 Em caso de ativação do seguro, o utente será obrigado ao pagamento da respetiva franquia;

Art. 10º **Recolha Imagens**

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

10.2 Toda e qualquer imagem recolhida nas instalações e ou dos utentes deverão sempre ter como destino o tratamento interno.

Art. 11º **Entrada em vigor**

11.1 Este Regulamento entrou em vigor no dia 1 de Setembro de 2013, estando sujeito a alterações, caso as mesmas se justifiquem;

11.2 A todos aqueles que tenham procedido à inscrição, em data anterior à revisão do presente Regulamento, será fornecida cópia do mesmo substituindo o anterior documento.

Art. 12º **Proteção de Dados Pessoais**

12.1 Autorizo e consinto, de forma expressa, clara e inequívoca, no tratamento dos meus dados pessoais de acordo o RGPD para a finalidade de: Cedência e utilização à Federação Portuguesa de Badminton; Cedência ao agente do seguro desportivo; Cedência a Instituições Públicas, Divulgação e Publicidade por via correio eletrónico.

Art. 13º **COVID-19**

13 O ginásio Car tem o plano de contingência aprovado pela delegação de Saúde, deve ser solicitado na receção;

13.1 Obrigatório cumprir todas as recomendações da DGS tais como:

- a) retirar a temperatura a entrada;
- b) desinfetar os sapatos à entrada do ginásio CAR Badminton;
- c) obrigatório a utilização correta de máscara, entrada, na circulação do edifício e a saída;
- d) desinfetar as mãos com solução alcoólica à entrada e à saída e sempre que inicia e termina uma atividade;
- e) quando espirrar ou tossir, direcionar a cara para a parte interior do braço;
- f) desinfetar todo o material e equipamento depois da sua utilização;
- g) respeitar a distancia de segurança entre os praticantes de 3 metros.

Tomei conhecimento do Regulamento Interno e aceito todas as condições

Caldas da Rainha, ____ / ____ / ____

O Utente / Utilizador
