ANEXO

NORMAS DE FUNCIONAMENTO E UTILIZAÇÃO DO STUDIO DE MUSCULAÇÃO

ESPAÇO SAÚDE ADUFG-SINDICATO

CAPÍTULO I - DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 1º As presentes Normas estabelecem os critérios de funcionamento, organização, segurança e utilização do Studio de Musculação do Espaço Saúde ADUFG-Sindicato, integrando, para todos os fins, o Regulamento Técnico-Administrativo do Espaço Saúde.

Art. 2º O Studio de Musculação destina-se à prática orientada de exercícios físicos, mediante acompanhamento profissional e organização prévia dos atendimentos, tendo como princípios a segurança, a qualidade da assistência, a individualização do exercício e o uso adequado do espaço e dos equipamentos.

Art. 3º A utilização do Studio de Musculação implica ciência e observância destas Normas, bem como das demais disposições estabelecidas no Regulamento Técnico-Administrativo do Espaço Saúde ADUFG-Sindicato.

CAPÍTULO II - DA CAPACIDADE E SUPERVISÃO PROFISSIONAL

Art. 4º A sala de musculação terá capacidade operacional máxima de 8 (oito) usuários simultaneamente, devendo esse limite ser respeitado durante todo o período de funcionamento.

§ 1º O limite estabelecido considera as características do espaço, a disposição dos equipamentos e a necessidade de garantir circulação adequada, segurança, supervisão profissional e qualidade do atendimento.

Art. 5º Cada turno de funcionamento contará, ordinariamente, com 1 (um) profissional de Educação Física e 1 (um) estagiário, observadas as atribuições e os limites de atuação de cada função.

Parágrafo único. A atuação do estagiário ocorrerá sob supervisão do profissional responsável, não substituindo sua presença para fins de funcionamento regular da sala.

Art. 6º É proibida a realização de exercícios na sala de musculação sem a presença do profissional de Educação Física responsável pelo atendimento.

Parágrafo único. Na ausência temporária ou superveniente do profissional responsável, as atividades deverão ser interrompidas até o restabelecimento das condições adequadas de supervisão.

Art. 7º Os usuários deverão estar atentos e respeitar a capacidade máxima de utilização do espaço, bem como as orientações da equipe relativas à entrada, permanência e circulação na sala.

§ 1º Não será permitido ingressar antecipadamente, permanecer após o término do período reservado ou utilizar a sala em horário diverso do agendado quando isso resultar na superação da capacidade máxima estabelecida.

§ 2º Quando a sala estiver em sua capacidade máxima, terão prioridade os usuários regularmente agendados para aquele período.

§ 3º O controle da capacidade será realizado pela equipe responsável, cabendo também aos usuários colaborar com a organização do fluxo e respeitar as orientações recebidas.

CAPÍTULO III - DA AVALIAÇÃO FÍSICA E DO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

Art. 8º Todo usuário deverá realizar avaliação física inicial antes do início regular das atividades no Studio de Musculação.

Art. 9º A avaliação inicial subsidiará a elaboração da ficha individual e o planejamento da rotina de exercícios, considerando as características, objetivos e condições apresentadas pelo usuário.

Art. 10. A prescrição, organização, acompanhamento e atualização dos programas de exercícios serão de responsabilidade do profissional habilitado, observadas suas competências profissionais.

Art. 11. As fichas de exercícios deverão ser acompanhadas e atualizadas periodicamente, sempre que o profissional responsável identificar necessidade de adequação em razão da evolução, das características ou das condições apresentadas pelo usuário.

Art. 12. O usuário deverá seguir as orientações e a programação estabelecidas pelo profissional responsável, não devendo alterar exercícios, cargas, equipamentos ou parâmetros do treinamento por iniciativa própria sem orientação da equipe.

Art. 13. O usuário deverá informar à equipe qualquer alteração relevante em suas condições físicas que possa interferir na realização dos exercícios, bem como comunicar imediatamente a ocorrência de dor, mal-estar, tontura, falta de ar incomum ou qualquer outra intercorrência durante a atividade.

Parágrafo único. Diante de situação que possa comprometer a segurança do usuário, o profissional responsável poderá interromper ou adaptar a atividade e orientar a adoção das providências cabíveis.

CAPÍTULO IV - DO AGENDAMENTO E DA DURAÇÃO DOS ATENDIMENTOS

Art. 14. A utilização do Studio de Musculação ocorrerá mediante agendamento prévio, em horários definidos conforme a organização do serviço e a disponibilidade de vagas.

Art. 15. Cada aula terá duração de 50 (cinquenta) minutos, compreendendo o período destinado à realização da rotina de exercícios programada.

Art. 16. O usuário deverá respeitar o horário para o qual estiver agendado, tanto em relação ao início quanto ao término de suas atividades.

§1º O cumprimento dos horários constitui condição essencial para a adequada organização do Studio de Musculação, considerando especialmente sua capacidade reduzida e a necessidade de evitar sobreposição de usuários.

§ 2º Eventual atraso reduzirá proporcionalmente o período disponível para realização dos exercícios, não implicando prorrogação automática do horário reservado.

§ 3º O usuário deverá encerrar suas atividades ao término do período correspondente ao seu agendamento, especialmente quando houver usuários previstos para o horário subsequente.

Art. 17. A antecipação do atendimento, a utilização do Studio de Musculação em horário diferente daquele agendado ou a permanência além do período reservado somente poderão ocorrer mediante autorização da equipe responsável e existência de vaga disponível**.**

Parágrafo único. Em nenhuma hipótese a flexibilização de horário poderá resultar na superação da capacidade máxima de usuários simultaneamente estabelecida para a sala.

CAPÍTULO V - DAS ALTERAÇÕES DE HORÁRIO, CANCELAMENTOS E FALTAS

Art. 18. O cancelamento ou a solicitação de alteração do horário agendado deverá ser comunicado com antecedência mínima de 12 (doze) horas em relação ao início do atendimento originalmente reservado.

§ 1º A antecedência estabelecida tem por finalidade permitir a reorganização da agenda e a disponibilização da vaga, em tempo hábil, aos demais usuários interessados.

§ 2º A solicitação de mudança de horário estará condicionada à existência de vaga disponível no período pretendido e à capacidade máxima de atendimento, não sendo garantida a transferência para o horário solicitado.

§ 3º A alteração somente será considerada efetivada após confirmação pela equipe responsável.

Art. 19. Cancelamentos realizados com antecedência inferior a 12 (doze) horas e ausências sem comunicação prévia estarão sujeitos às regras de faltas previstas no Regulamento Técnico-Administrativo do Espaço Saúde ADUFG-Sindicato

Art. 20. Nos casos de afastamento por período superior a 10 (dez) dias, o usuário que desejar manter reservado seu horário habitual e a respectiva vaga deverá solicitar formalmente o trancamento da matrícula antes do início do período de afastamento.

§ 1º O trancamento terá como finalidade assegurar, durante o período de afastamento, a manutenção da vaga e do horário previamente reservado ao usuário.

§ 2º A solicitação de trancamento deverá ser realizada previamente ao afastamento, não sendo admitida sua concessão de forma retroativa em relação a períodos de ausência já iniciados ou transcorridos.

§ 3º Durante o período de trancamento, será devido o valor correspondente a 50% (cinquenta por cento) da mensalidade vigente, a título de manutenção da vaga e reserva do horário.

§ 4º Caso o usuário opte por não realizar o trancamento previamente, não haverá garantia de manutenção da vaga ou do horário anteriormente utilizado, ficando eventual retorno condicionado à disponibilidade existente na agenda do Studio de Musculação.

§ 5º O período previsto de afastamento e a previsão de retorno deverão ser informados no momento da solicitação do trancamento, para fins de organização da agenda e controle das vagas.

CAPÍTULO VI - DA VESTIMENTA E DOS CALÇADOS

Art. 21. Para realização das atividades, o usuário deverá utilizar vestimenta adequada à prática de exercícios físicos, preferencialmente roupas leves, confortáveis e que permitam liberdade de movimento e execução segura das atividades propostas.

Art. 22. É obrigatório o uso de tênis ou calçado esportivo fechado e adequado à prática de exercícios físicos durante a realização das atividades na sala de musculação.

§ 1º A obrigatoriedade constitui medida de segurança destinada à prevenção de quedas, escorregamentos, impactos e acidentes relacionados à utilização dos equipamentos, pesos e demais materiais.

§ 2º Não será permitida a realização das atividades utilizando chinelos, sandálias, calçados abertos ou sem calçado.

§ 3º O usuário que comparecer sem calçado adequado não poderá realizar as atividades naquele período, ainda que possua horário previamente agendado.

Art. 23. A equipe poderá orientar o usuário quanto à inadequação de vestimentas, calçados ou acessórios que possam representar risco à segurança ou prejudicar a adequada execução dos exercícios.

CAPÍTULO VIII - DA UTILIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS E ORGANIZAÇÃO DO AMBIENTE

Art. 24. Os equipamentos e acessórios deverão ser utilizados exclusivamente para suas finalidades e conforme orientação da equipe responsável.

Art. 25. Após a utilização, pesos, halteres, anilhas, acessórios e demais materiais deverão ser devolvidos aos locais destinados ao seu armazenamento, contribuindo para a organização e segurança do ambiente.

Art. 26. O usuário deverá zelar pelos equipamentos, acessórios, mobiliário e demais bens disponibilizados pela ADUFG-Sindicato, comunicando imediatamente à equipe qualquer irregularidade, dano ou condição que possa representar risco.

Art. 27. Não será permitida a utilização de equipamento que esteja identificado como indisponível, em manutenção ou cuja utilização tenha sido suspensa pela equipe responsável.

Art. 28. Deverão ser respeitadas as orientações de higiene estabelecidas pela equipe para utilização compartilhada dos equipamentos e acessórios.

CAPÍTULO VIII - DA SEGURANÇA E CONDUTA DOS USUÁRIOS

Art. 29. Durante a permanência no Studio de Musculação, o usuário deverá observar as orientações da equipe responsável e adotar comportamento compatível com a segurança e o adequado funcionamento do ambiente.

Art. 30. Não será permitida qualquer conduta que interfira na execução segura dos exercícios, prejudique o atendimento dos demais usuários ou comprometa a organização e o funcionamento do espaço.

Art. 31. A utilização de telefone celular deverá ocorrer de forma a não interferir na realização dos exercícios, na atenção às orientações profissionais ou no fluxo de utilização dos equipamentos.

Art. 32. Não será permitido o consumo de alimentos na sala de musculação, sendo permitida e recomendada a hidratação durante a prática de exercícios em recipientes adequados.

Art. 33. Objetos pessoais deverão ser mantidos nos locais destinados para essa finalidade ou de forma que não comprometam as áreas de circulação e utilização dos equipamentos.

Art. 34. Qualquer acidente, mal-estar, dano a equipamento ou situação que possa representar risco deverá ser imediatamente comunicado ao profissional responsável.

CAPÍTULO IX - DAS RESPONSABILIDADES DA EQUIPE

Art. 35. Compete à equipe responsável pelo Studio de Musculação:

I — Controlar a ocupação e o fluxo de usuários, respeitando a capacidade máxima estabelecida;

II — Acompanhar e orientar a execução dos exercícios;

III — Manter organizadas e atualizadas as fichas e rotinas de exercícios dos usuários;

IV — Orientar quanto à utilização segura dos equipamentos e acessórios;

V — Identificar e comunicar necessidades de manutenção, substituição ou retirada de uso de equipamentos;

VI — Manter os registros necessários ao adequado acompanhamento dos usuários;

VII — Orientar os usuários quanto ao cumprimento destas Normas e do Regulamento Técnico-Administrativo;

VIII — Comunicar à Gestão situações recorrentes de descumprimento das normas ou circunstâncias que possam comprometer a segurança e a qualidade do serviço.

Art. 36. O profissional responsável poderá interromper a realização de exercício ou a utilização de determinado equipamento sempre que identificar condição que represente risco à segurança do usuário ou de terceiros.

CAPÍTULO X - DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 37. O respeito aos horários, à capacidade máxima da sala, às orientações profissionais e às normas de segurança constitui condição essencial para utilização do Studio de Musculação.

Art. 38. Situações não previstas neste Anexo serão analisadas pela Gestão do Espaço Saúde ADUFG-Sindicato, observando-se o Regulamento Técnico-Administrativo e as normas aplicáveis ao serviço.

Art. 39. O descumprimento destas Normas poderá resultar em orientação formal ao usuário e, nos casos recorrentes ou que comprometam a segurança, a organização ou os direitos dos demais usuários, poderá ser encaminhado à Gestão para adoção das medidas administrativas previstas no Regulamento Técnico-Administrativo.

Art. 40. Estas Normas integram o Regulamento Técnico-Administrativo do Espaço Saúde ADUFG-Sindicato e deverão ser disponibilizadas aos usuários para conhecimento e observância.