



ASSOCIAÇÃO DAS PRAÇAS E SERVIDORES MILITARES PM/CBM DO ESTADO DO TOCANTINS

ACADEMIA ASPRA Gurupi

REGULAMENTO DE USO DA ACADEMIA

1. O uso e acesso às dependências da academia são **exclusivos** aos ASSOCIADOS e seus dependentes diretos;
2. Será exigido o atestado médico de apto para atividade física, de todos os usuários autorizados para a prática de exercícios no ambiente da academia, o qual deverá ter validade de 12 meses para tal fim, conforme **LEI Nº 4.978, DE 08 DE JANEIRO DE 2007**;
3. O acesso a academia se dará através de autorização ou catraca eletrônica cujo cartão de acesso será fornecido pela administração, mediante cadastro prévio onde serão apresentados cópias de RG, CPF, Comprovante de residência, juntamente com atestado original mencionado no item anterior;
4. Os usuários da academia deverão usar roupas adequadas à prática das atividades da mesma, outra forma, é terminantemente proibida. Ficando terminantemente proibida a utilização de sungas, maiôs ou biquínis, para prática de qualquer modalidade nas dependências da academia;
5. Fica terminantemente proibida à utilização da academia sem estar devidamente calçado com tênis apropriado, sendo vetado o uso de sapatos, chinelos ou descalço;
6. Respeitar o tempo limite de 30 minutos para a utilização dos aparelhos de atividades aeróbicas (bicicleta, esteiras) e quando o salão estiver com frequência elevada. Para organização da fila de espera, será utilizado o quadro de avisos afixado em local visível, por ordem de chegada do usuário. A anotação será de responsabilidade deste;
10. Recolocar no local de origem, anilhas, halteres, elásticos, bolas suíças, colchonetes, caneleiras, *steps* e barras que por ventura tenham sido utilizados (lembrando que outras pessoas farão uso dos mesmos);
11. Exercícios e atividades que não sejam pertinentes ao programa de treinamento do aluno, anteriormente a sua prática, deverão ser submetidos à consulta do professor de plantão e só poderão ser realizados com a anuência deste;
12. A presença de menores de 18 anos no salão de musculação só será permitida com autorização dos pais ou responsáveis, sendo os mesmos integralmente responsáveis por acidentes dos menores ou quaisquer danos materiais ocorridos no ambiente da academia;
13. Não é permitido comer no salão da academia;
14. Após o uso das máquinas, é obrigatória a limpeza das mesmas para tal, deverão ser utilizados o *spray* de álcool e o pano apropriado. (lembrando que outras pessoas farão uso dos mesmos);
15. Não limpar com álcool diretamente o painel das esteiras, bicicletas e Elíptico, pois o mesmo danifica os contatos;
16. Não beber água diretamente do bebedouro. Usar sempre *squeeze* para beber água que os associados deverão adquirir com recursos próprios;



ASSOCIAÇÃO DAS PRAÇAS E SERVIDORES MILITARES PM/CBM DO ESTADO DO TOCANTINS

ACADEMIA ASPRA Gurupi

17. Quando o som estiver ligado, a TV só poderá estar ligada sem som. As preferências dos usuários deverão ser administradas pelo responsável da academia naquele horário;
18. As aulas, treinos e musculação só poderão ser ministrados por Professores ou Estagiários de Educação Física com registro no MEC. **Art. 2º LEI Nº 2014, de 15/07/1992.**
19. Em caso de professor contratado pelo associado, como *personal trainer*, o mesmo deverá apresentar declaração com firma reconhecida, alegando não haver vínculo empregatício com a ASPRA-TO, não cabendo em hipótese alguma, co-solidariedade;
20. É proibida a permanência de pessoas em estado visivelmente anormal, por uso de álcool ou substâncias ilícitas;
21. Não é permitida a presença de animais domésticos nas dependências da academia.
22. Não é permitido jogar ou soltar os pesos no chão e nas máquinas; colchonetes, e halteres, deixar em seus devidos lugares e não espalhados;
23. É direito de qualquer aluno(associado ou dependente) poder revezar nas máquinas e halteres;
24. A Entidade não se responsabiliza por objetos pessoais de alunos ou professores;
25. Somente é permitido ao aluno, pedir auxílio nos exercícios ao professor responsável; e não à pessoa não qualificada;
26. É vedado o consumo ou prescrição de suplementos alimentares ou recursos ergogênicos, principalmente esteróides anabólicos nas dependências da academia;
27. Todo usuário ficará sujeito as normas da academia, a inobservância deste item, implicará em advertência e/ou retirada do ambiente. Caso haja reincidência implicará na suspensão do direito de uso da academia por período de 30 dias;
28. Horários de Funcionamento: **Segunda à sexta das 7h00min às 10h00min e das 16h às 22h e aos Sábados de 8h às 11h estará reservado para as avaliações físicas;**
29. É proibido o uso e porte e consumo de cigarros, cigarrilhas, charutos ou de qualquer outro produto fumígeno, derivado ou não do tabaco e similares, e de bebidas alcoólicas e produtos tóxicos, **Lei 5517 de 17 de agosto de 2009;**
30. A autoridade máxima dentro da academia no que tange a execução de exercícios, uso de equipamentos e/ou a manutenção da disciplina, será do professor responsável naquele período;
31. O presente regulamento é um instrumento complementar do Estatuto da Entidade – ASPRA-TO, ficando sujeito a alteração após apreciação em Assembléia Geral;
32. Os casos omissos no presente regulamento deverão ser resolvidos pela Diretoria e a Assembléia Geral;
33. Este regulamento será afixado na área da academia e suas determinações deverão ser adotadas pelos seus associados e dependentes.

Gurupi-TO, 1º de março de 2012

Assistência Social - ASPRA Tocantins

ASPRA-TO Rua L nº 76 – Setor Eng. Waldir Lins - 77.423-400

(63) 3314-2602 / 8415-0001 www.asprato.com.br FACEBOOK | ORKUT