

NORMAS DE FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA DA APCEF/PR

1. DO HORÁRIO E FUNCIONAMENTO

O horário de funcionamento da Academia APCEF/PR é de segunda à sexta-feira das 7h às 22h e aos sábados, das 9h às 13h.

A Diretoria estabelecerá os dias e horários de funcionamento levando em consideração o Calendário Operacional da APCEF/PR.

2. DA MATRÍCULA E REQUISITOS LEGAIS

A matrícula na **Academia APCEF/PR nas modalidades de musculação e Aula de Ginástica, deverá ser efetivada na Secretaria da APCEF/PR ou via ONLINE, via site (www.apcefpr.org.br)**, mediante:

- Preenchimento da ficha de inscrição;
- Pagamento da taxa de manutenção e existindo interesse a taxa de avaliação física.
- Preenchimento do questionário de ANAMNESE;
- Preenchimento do questionário de PAR-Q (questionário de Prontidão para Atividade Física; aptidão física, além da assinatura do “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física”

O Atestado médico a ser apresentado pelo associado deverá ter sido realizado nos últimos 90 dias e sua validade e será de 12 meses, conforme a Lei 13.559, de 08 de julho de 2010.

O Atestado médico para a prática de exercícios no ambiente da musculação e ginástica, será aceito até 90 dias após a consulta e a validade do mesmo será de 12 meses, conforme a Lei 13.559, de 08 de julho de 2010.

O associado somente terá acesso à Academia desde que apresente os documentos exigidos, caso contrário seu acesso será vetado.

A idade mínima para utilização da ACADEMIA APCEF/PR, seja para treinamentos na sala de musculação ou aulas de ginástica é de 14 (quatorze) anos, com acompanhamento integral do responsável legal e 16 anos sem a necessidade da permanência do responsável legal. Para todos os associados matriculados na academia menores de 18 anos é necessário além da apresentação de Atestado Médico específico para liberação de atividade em academia, o preenchimento de Termo de Consentimento do responsável para tal prática.

No caso de associados que necessitem de realizar atividades físicas na Academia além de todos os documentos exigidos, ainda, será requerido Atestado Médico específico para a idade e para as atividades indicadas pelo médico mediante aprovação do professor responsável.

Realização do pagamento da primeira mensalidade, o qual pode ser feito tanto na Secretaria da APCEF/PR, quanto na rede bancária, através da emissão de boleto ou Débito em Conta Corrente na CEF.

3. DO INGRESSO, UTILIZAÇÃO E PERMANÊNCIA

A academia da APCEF/PR é de uso dos associados, desde que atendam às exigências estabelecidas neste Regulamento;

Utilização por parte de não associados somente mediante autorização prévia e de interesse da diretoria, preenchidos os requisitos legais para tanto;

Agendamento da primeira aula será na Recepção da Academia APCEF/PR;

É obrigatória a apresentação da Carteira Social ou identificação biométrica na Academia da APCEF/PR para todo e qualquer acesso à área de musculação ou à sala de ginástica. A Carteira Social é de uso pessoal e intransferível, em caso de perda ou extravio, o usuário deve solicitar a segunda via da Carteira Social na Secretaria da APCEF/PR e realizar o pagamento de taxa correspondente;

Não é permitido o ingresso de alimentos nos ambientes da Academia APCEF/PR ou sala de Ginástica, exceto garrafas plásticas com líquidos energéticos e água;

É expressamente proibido fumar, consumir bebidas alcoólicas nas dependências internas da Academia APCEF/PR, nas salas de Musculação e Ginástica, conforme a Lei 5517, de agosto de 2009;

O associado da musculação ou da ginástica deve sempre usar roupas e calçados adequados para a prática das atividades físicas. É proibido praticar exercícios com roupa de banho chinelos, sandálias, descalço ou sem camisa;

Por questões de segurança é proibida a permanência de menores de 14 anos (acompanhados ou não ir) na sala de musculação ou de ginástica;

Não é permitida a permanência nas instalações da Academia APCEF/PR, seja na musculação ou sala de Ginástica, pós-encerramento das atividades de musculação e aulas de ginástica;

O associado deverá evitar descansar e/ou conversar nos aparelhos, e principalmente utilizar telefones celulares ou similares durante o treino na sala de musculação, visando o uso racional dos mesmos;

Não será permitida a presença de acompanhantes dentro do salão de musculação ou na sala de aulas de ginástica.

4. DAS ATIVIDADES DA ACADEMIA DE GINÁSTICA

A Academia APCEF/PR oferece as modalidades de musculação e aulas de ginástica;

Estas atividades são oferecidas em turmas e horários pré-estabelecidos, exceto no caso da musculação, que pode ser livre de acordo com os horários estabelecidos para funcionamento da ACADEMIA APCEF/PR;

A abertura de novas modalidades, alteração de horários das turmas existentes, bem como o cancelamento das mesmas pode ser realizada de acordo com a necessidade da APCEF/PR, mediante comunicação prévia aos usuários. Nos casos de alteração e/ou cancelamento ocasional de aula de ginástica, será procurada a comunicação prévia aos usuários;

A participação do usuário nas aulas de ginástica pode ocorrer através de inscrição prévia para cada aula na recepção da Academia. A inscrição é facultativa e aberta 15 (quinze) minutos antes do início de cada aula correspondente, sendo observado o número de vagas pré-estabelecido e a ordem de chegada. Há a tolerância de 5 minutos de atraso, estando, após este período, a vaga será disponibilizada para os inscritos de eventual lista de espera. Após o tempo de tolerância não será permitido o acesso à aula.

5. PAGAMENTO

O pagamento da avaliação ou da reavaliação física deve ser efetivado na Secretaria da APCEF/PR, antes da realização da mesma;

O pagamento da primeira mensalidade deverá ser realizado no ato da matrícula, diretamente na Secretaria da APCEF/PR, ou mediante emissão de boleto bancário ou Débito em Conta Corrente;

As mensalidades subsequentes devem ser pagas mediante Débito em Conta Corrente ou via boleto bancário ou ainda diretamente na Secretaria da APCEF/PR, até a data de vencimento.

No caso de pagamento na Secretaria da APCEF/PR, é necessário observar os horários de atendimento: de segunda à sexta, das 9h às 20h, aos sábados, das 9h às 17h e aos domingos das 9h às 13h;

Caso o pagamento não seja efetuado até data estabelecida para vencimento, o associado terá seu acesso automaticamente suspenso no dia subsequente;

O valor da taxa manutenção da academia e demais taxas, são fixadas reajustadas periodicamente pela Diretoria Executiva, quando constada a necessidade aplicando índice de correção praticado no mercado;

6. DA DESISTÊNCIA E DO CANCELAMENTO

Em caso de desistência, o associado que não desejar mais frequentar a ACADEMIA DA APCEF/PR deverá repassar a solicitação de cancelamento à Recepção da Academia ou através de e-mail (secretaria@apcefpr.org.br). No caso da não realização deste procedimento, o usuário continua sendo considerado frequentador, caracterizando a continuidade da cobrança da taxa de manutenção, não sendo permitido o cancelamento retroativo;

Não é efetuada a devolução dos pagamentos realizados, em caso de cancelamento.

7. DO USO DOS EQUIPAMENTOS

A utilização dos equipamentos e materiais por parte do usuário deve ocorrer conforme a disponibilidade de uso durante as aulas e de acordo com a orientação dos instrutores;

No caso da Academia de Ginástica, a utilização de esteiras, elípticos e bicicletas é limitada em 20 (vinte) minutos. Haverá a possibilidade de tempo adicional, sendo que esse procedimento deve estar em conformidade com a disponibilidade de uso e o programa de treinamento elaborado pelos instrutores;

Na sala de musculação é obrigatório o revezamento dos equipamentos, não sendo permitido reservá-los colocando objetos pessoais para uso exclusivo;

O usuário deve zelar pelos equipamentos e materiais da Academia da APCEF/PR, na sala de musculação ou de ginástica, bem como utilizá-los de forma adequada. Não é permitido jogar, arremessar, empurrar, soltar pesos com força e praticar atos que possam danificá-los ou oferecer risco aos demais usuários;

O usuário deverá seguir as instruções dos professores na utilização dos aparelhos, zelando pela preservação dos mesmos;

É de responsabilidade do usuário que utilizar o equipamento (anilhas, halteres, colchonetes, caneleiras, steps e barras) recolocá-los no local de origem após sua utilização, não o deixando espalhado, assim higienizá-lo, caso necessário, com produtos de limpeza disponibilizados pela academia (pano e álcool), lembrando que outras pessoas farão uso dos mesmos.

A autoridade máxima dentro da academia no que tange à execução dos exercícios, uso de equipamentos e/ou manutenção da disciplina, será do profissional responsável naquele período de funcionamento da academia;

A academia não se responsabiliza pelo mau uso de máquinas e equipamentos submetidos a cargas elevadas, postura incorreta, tempo e intensidade extrapolados ao da série de exercícios prescritos, contrariando a orientação dos profissionais de educação física e a sua própria condição física;

É vedada a utilização de quaisquer aparelhos sem a presença de um instrutor ou responsável.

8. DO USO DOS ARMÁRIOS

São disponibilizados armários na ACADEMIA DA APCEF/PR para uso dos ASSOCIADOS em treinamento na sala de musculação ou aulas de ginástica;

É responsabilidade do usuário a aquisição de cadeado com chave para utilização do armário;

Não é permitido deixar objetos pessoais na recepção da Academia da APCEF/PR;

É permitido o uso do armário apenas durante o horário da aula/treinamento. Armários que estiverem com cadeados após o horário de funcionamento na ACADEMIA DA APCEF/PR serão abertos, com objetivo de disponibilizar o mesmo número de armários diariamente;

A APCEF/PR não se responsabiliza pelos objetos deixados nos armários, banheiros e colmeia ou em qualquer local da ACADEMIA.

9. DO PROGRAMA DE TREINAMENTO

O programa de treinamento dos associados/usuários é prescrito pelos instrutores da Academia de Ginástica. Sob hipótese alguma, é permitida a alteração do programa por parte do associado/usuário sem a devida orientação dos instrutores;

Não é permitida a prescrição e/ou indicação de exercícios físicos por pessoa que não sejam instrutores vinculados a ACADEMIA APCEF/PR;

As aulas de musculação só poderão ser ministradas por profissionais de Educação Física, devidamente registrados no CREF (Conselho Regional de Educação Física) e/ou ainda por estagiários supervisionados pelos mesmos, conforme a Lei 2014, de 15 de julho de 1992.

No caso em que o aluno dispense o programa de treinamento e acompanhamento dos profissionais de educação física da academia da APCEF/PR, o mesmo deverá preencher o Termo de Responsabilidade solicitado pelos colaboradores da Academia.

10. DOS DEVERES E CONDUTA DO USUÁRIO

É dever do associado, utilizar os serviços da Academia APCEF/PR, seja na sala de musculação ou de Ginástica, conforme as normas previstas neste regulamento, que com a efetivação de sua inscrição, tem o aceite das respectivas normas;

É vedado qualquer tipo de atitude contrária aos bons costumes e em desrespeito aos demais usuários e aos colaboradores da ACADEMIA DA APCEF/PR;

É proibido retirar materiais dos ambientes da Academia da APCEF/PR sem a autorização da Coordenação;

Em caso de doenças transmissíveis pelo ar ou por contato físico, o aluno deve suspender os exercícios, até que se restabeleça sua saúde. Fica a academia no direito de exigir atestado médico, caso não seja cumprida esta norma.

11. SERVIÇO DE ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO – PERSONAL TRAINING

Para treinamento com "Personal Trainer", deverá ser apresentado comprovante de graduação (diploma/certificado de conclusão) em Educação Física, assim como seu registro no CREF (anuidade atualizada), estar devidamente autorizado pela Diretoria Executiva e estar sujeito a este Regulamento, normativos e, Estatuto da APCEF/PR.

Nenhum usuário poderá treinar sem orientação dos profissionais contratados pela APCEF/PR ou de seu "Personal Trainer", sendo que neste caso, o associado interessado deverá requerer formalmente, através de requerimento, o seu cadastramento junto à secretaria.

O associado deverá formalizar contrato de prestação de serviços com o profissional contratado e cadastrá-lo junto à secretaria, quando então, será formalizado contrato de Utilização da Academia pelo profissional, mediante termos específicos e pagamento de taxa de uso definidos pela diretoria.

O Personal Trainer não poderá ter na academia mais que 2 (dois) alunos por hora/aula.

A APCEF/PR permitirá o cadastramento de no máximo 5 (cinco) Personal Trainer autônomos.

É vetado aos profissionais da ACADEMIA, colaboradores APCEF/PR, atuarem como Personal Trainer em qualquer horário de seu funcionamento.

12. DISPOSIÇÕES GERAIS

Não é permitido ao usuário o manuseio de aparelhos eletroeletrônicos existentes na academia, ou seja, quando o som estiver ligado, a TV só poderá estar ligada com o volume "0" (zero). As preferências dos usuários deverão ser administradas pelo profissional responsável pela academia naquele horário, não havendo qualquer objeção sobre estilo musical, desde que não perturbe os usuários e dentro dos limites de sonoridade e do bom senso;

É proibida a permanência de pessoas em estado visivelmente anormal, por uso de álcool e/ou qualquer outro tipo de substâncias ilícitas;

Não é permitida a presença de animais domésticos nas dependências da academia, como na Sede Social;

A APCEF/PR poderá fornecer toalhas próprias para utilização na Academia, podendo os usuários trazer suas próprias toalhas;

É vedado o consumo ou prescrição de suplementos alimentares ou recursos ergogênicos nutricionais, principalmente esteróides anabólicos nas dependências da academia;

Ao se matricular na academia APCEF/PR, o associado/matriculado concorda com o uso das imagens em que estiver presente, que forem feitas dentro das dependências da academia, para fins de publicidade da mesma;

É proibida a prática comercial (venda, demonstração ou distribuição) de produtos alimentícios ou de consumo (calçados, roupas/confecções, bijuterias, perfumaria, etc.), exceto para empresas ou pessoas conveniadas com a APCEF/PR, mediante autorização prévia;

Os casos omissos no presente Regulamento deverão ser resolvidos pela Diretoria da APCEF/PR;

13. AS PENALIDADES

O descumprimento das normas aqui estabelecidas poderá resultar ao infrator, a instauração de Processo Administrativo Disciplinar – PAD, podendo resultar em aplicação pela Diretoria executiva na aplicação de pena de advertência, suspensão e/ou exclusão do quadro associativo da APCEF/PR.

A presente Norma foi revisada e aprovada pela Diretoria em data de 29 de setembro de 2022.