CCRC

CLUBE DE CAMPO
DE RIO CLARO

REGULAMENTAÇÃO DA ACADEMIA DO CLUBE DE CAMPO DE RIO CLARO

O complexo da **ACADEMIA DO CLUBE DE CAMPO DE RIO CLARO** é composto pelas seguintes instalações: secretaria, sala de musculação, sala de RPM, sala de ginástica, sala com tatame, duas piscinas aquecidas (semiolímpica e hidroginástica /iniciação) dois vestiários femininos, dois vestiários masculinos, um vestiário família e áreas externas de circulação.

REGULAMENTO GERAL INTERNO DA ACADEMIA

◆ Respeitar o horário de abertura e fechamento da academia.

◆ Obrigatória a apresentação da carteira social/autorização para ter acesso à academia.

◆ Obrigatória a apresentação de autorização para ter acesso ao departamento (visitantes pagantes).

◆ Obrigatório o uso de vestimenta adequada para a prática de qualquer atividade.

◆ É proibido transitar com trajes de banho pela academia, exceto nas dependências da piscina.

◆ É proibido fumar em qualquer espaço do complexo da academia.

◆ É proibido o uso de patins, patinete, skate ou similares em todo o complexo da academia.

◆ Ter exame médico válido para a prática de atividade física, conforme Leis Estaduais 10.848/01 e 15.527/12 (associados e visitantes pagantes) e exame médico para atividades na piscina conforme Lei Decreto nº 13.166/79 (artigo 51).

◆ As piscinas aquecidas (semiolímpica e de hidroginástica/iniciação) são de uso exclusivo para aulas e treinamento orientado ou livre. E vetado o uso para práticas recreativas e fisioterapêuticas.

◆ Conforme orientação do Sindicato dos Clubes Esportivos do Estado de São Paulo – Sindi-Clube, representado pelo Professor Reginaldo Teixeira Rosa, segue temperatura ideal das piscinas aquecida para prática de atividades. “Com base em diversos estudos e dados registrados em materiais sobre tema, a temperatura para piscinas comerciais que atendem crianças e atividades não competitivas, pode variar entre 27 e 30°C.”

◆ O profissional responsável pela piscina no momento da aula poderá proibir a entrada na piscina de portadores de doenças transmissíveis conforme Decreto

CCRC
CLUBE DE CAMPO
DE RIO CLARO

13.166/79 (artigo 52).

◆ O Clube não se responsabiliza por objetos esquecidos no complexo da academia.

◆ Obrigatório manter os telefones de contato e e-mail sempre atualizados na secretaria de do clube/cadastro.

IDADE MÍNIMA para a práticas das atividades

◆ Musculação, Ginástica e RPM – a partir de 13 anos.

◆ Judô – a partir dos 4 anos

◆ Taekwondo – a partir dos 5 anos

◆ Ritmos infantil – a partir de 3 anos

◆ Natação bebê – a partir de 9 meses

◆ Natação iniciação – a partir dos 4 anos

◆ Natação livre, piscina de 25 metros – a partir dos 11 anos após avaliação dos professores.

REGULAMENTO ESPECÍFICO DE CADA ATIVIDADE

MUSCULAÇÃO

◆ Respeitar o tempo máximo das esteiras quando tiver senha (30 minutos).

◆ É recomendado o uso de toalha para as atividades físicas,

◆ Obrigatório devolver os materiais nos locais que retirou. Manter o espaço organizado.

◆ É proibido mover equipamentos (esteiras, elípticos e maquinas) sem autorização dos professores.

◆ É proibida permanência de crianças menores de 13 anos na sala de musculação.

NATAÇÃO – INCIAÇÃO

◆ Obrigatório fazer a inscrição para as aulas de natação.

◆ Obrigatório tomar um banho de ducha antes de entrar na piscina.

◆ Obrigatório o uso de touca e óculos de natação.

◆ Respeitar o horário de início e término das aulas.

CCRC

CLUBE DE CAMPO
DE RIO CLARO

◆ O aluno perderá o direito a vaga se tiver 3 (três) faltas consecutivas sem justificativas exceto afastamento médico. As faltas por imprevistos deverão ser justificadas no dia em que o aluno não puder participar da aula por telefone ou e-mail encaminhado para esportes@ccrc.org.br.

◆ Manter os telefones de contato e e-mail dos responsáveis sempre atualizados na secretaria de esportes/cadastro.

NATAÇÃO – APERFEIÇOAMENTO E TREINAMENTO – piscina 25 metros

◆ Obrigatório tomar um banho de ducha antes de entrar na piscina.

◆ Obrigatório o uso de touca e óculos de natação.

◆ Respeitar o horário de início e término das aulas.

◆ Obrigatório destinar, no mínimo, uma raia ao treino livre durante as aulas de aperfeiçoamento.

◆ Manter os telefones de contato e e-mail dos responsáveis sempre atualizados na secretaria de esportes/cadastro.

NATAÇÃO LIVRE – TREINO LIVRE OU ORIENTADO – piscina de 25 metros

◆ Obrigatório tomar um banho de ducha antes de entrar na piscina.

◆ Obrigatório o uso de touca e óculos de natação.

◆ Obrigatório, sempre que necessário, dividir a raia entre duas pessoas.

◆ Sempre terá no mínimo uma raia destinada ao treino livre durante as aulas de aperfeiçoamento.

HIDROGINÁSTICA

◆ Obrigatório tomar um banho de ducha antes de entrar na piscina.

◆ Obrigatório o uso de touca de natação.

GINÁSTICA E RPM

◆ Obrigatório devolver os materiais nos locais que retirou. Manter o espaço organizado.