 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 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 MINIMA 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 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.
* 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.