

REGULAMENTO ACADEMIA SESC/RS

1. Da academia e seus objetivos

1.1. A academia do SESC/RS é um espaço destinado à promoção da qualidade de vida e do bem-estar dos comerciários, seus dependentes e da comunidade em geral.

1.2. As atividades desenvolvidas são direcionadas para a promoção da melhoria da capacidade cardiorespiratória, da força muscular, resistência e flexibilidade dos clientes. O foco da academia é a educação para uma vida mais saudável, e não o fisiculturismo.

2. Do acesso à academia

2.1. O acesso à academia somente é permitido aos clientes regularmente matriculados e com os pagamentos em dia.

2.2. Algumas academias funcionam com o sistema de horário fixo para garantir maior qualidade e acompanhamento adequado por parte dos profissionais aos clientes. No momento da inscrição o cliente escolherá a modalidade que deseja praticar, o horário e os dias da semana em que irá frequentar a academia. Outras funcionam com o sistema livre, ficando o cliente livre para acessar a academia.

2.3. O acesso à academia é controlado por meio eletrônico ou físico. Nas academias onde o horário é fixo, o cliente somente poderá ingressar no seu horário de treinamento, com uma tolerância de 30 minutos de antecedência do início do mesmo. O ingresso será permitido até o final do horário contratado.

3. Do teste de Aptidão Física, questionário de saúde e acompanhamento dos exercícios

3.1. A realização do teste de aptidão física e do questionários de saúde tem por objetivo avaliar o atual estado de condicionamento físico do cliente, e é de realização obrigatória conforme estipulado no contrato de prestação de serviços de academia.

3.2. Após o teste de aptidão física será estabelecido o programa de treinamento individualizado de cada cliente, de acordo com os interesses e necessidades de cada um.

3.3. Caso no questionário de saúde fique evidenciada a necessidade de apresentação de atestado médico: clínico geral e/ou especialista da patologia por parte do cliente, este somente poderá iniciar sua atividade física mediante a apresentação do mesmo.

3.4. A academia manterá um corpo de instrutores à disposição dos clientes para orientação na utilização dos equipamentos e realização de exercícios físicos.

3.5. Eventuais danos de qualquer natureza sofridos e/ou causados pelos clientes em decorrência de atividades executadas sem a solicitação de orientação e/ou sem a observância desta, não serão de responsabilidade do SESC/RS, e caracterizarão culpa exclusiva do cliente, sendo o mesmo obrigado a arcar com tais danos, isentando o SESC/RS de qualquer responsabilidade.

3.6. É proibida a entrada de personal trainer para acompanhamento paralelo dos clientes.

4. Do uso dos armários

4.1. A academia disponibiliza aos clientes armários que deverão ser esvaziados diariamente. Itens que ficarem dentro dos armários, de um dia para o outro, serão retirados e deixados na recepção.

4.2. O número de armários é variável em cada academia, sendo que a academia não se responsabiliza em disponibilizar um armário para cada cliente. A utilização dos mesmos é por ordem de chegada.

4.3. O SESC/RS não se responsabiliza pelos objetos deixados no interior dos armários, sendo a guarda, segurança e zelo dos pertences de inteira responsabilidade de seus proprietários, conforme previsão contratual.

5. Do uso dos equipamentos e vestimenta

5.1. Com o objetivo de manter a higiene e limpeza dos equipamentos os clientes deverão sempre utilizar toalhas enquanto realizem a prática dos exercícios prescritos.

5.2. Para realizar a prática da atividade física o cliente deverá estar trajando roupa e calçado apropriado. A realização de exercícios sem o uso de camisa ou camiseta é proibido.

5.3. Fica definido o tempo máximo de 30 (trinta) minutos para uso das esteiras no caso de haver lista de espera na academia.

5.4. Todos os pesos, barras e afins deverão ser colocados de volta no lugar pelo cliente após o uso.

5.5. Qualquer dano causado em algum equipamento deverá ser informado imediatamente a um funcionário da Academia.

5.6. Quedas e batidas intencionais dos equipamentos não serão permitidas.

6. Das disposições finais:

6.1. Não é permitido o uso de linguagem inapropriada ou de baixo calão, sendo que condutas inadequadas não serão toleradas.

6.2. É proibido o consumo de alimentos e bebidas dentro da academia, sendo permitido o uso de água, desde que acondicionada em squeeze ou afins.

6.3. O não cumprimento de qualquer das disposições contidas no presente regulamento dá ao SESC/RS o direito de rescindir unilateralmente o contrato de prestação de serviços de academia conforme previsão contratual.

6.4. O SESC/RS se reserva o direito de impedir em qualquer momento o acesso de clientes às suas instalações caso constate a prática de atitudes não condizentes com os princípios e normas da boa moral e educação.

6.5. O SESC/RS reserva-se o direito de alterar o presente regulamento para adequá-lo quando entender conveniente, sem a necessidade de prévio aviso aos clientes.

6.6. Os casos omissos serão solucionados por determinação do SESC/RS e serão prontamente incorporados ao presente regulamento.