1. Objetivo

Este procedimento tem como objetivo regulamentar a utilização da Academia

2. Aplicação

Este procedimento é aplica-se para a Diretoria de Esportes e Bem-Estar da APVE, prestadores de serviços da MILAN, a portaria da associação, serviços de limpeza, departamento de infraestrutura e demais usuários da academia.

3. Responsabilidades

Gerente Administrativo e Coordenador(a) do Setor de Esportes e Bem-Estar quanto à implementação, manutenção e atualização deste documento, quando aplicável. MILAN é responsável em garantir que este procedimento seja cumprido.

4. Disposições gerais

A academia da associação é um espaço fundamental para a promoção da saúde e do bem-estar de todos os associados. Aqui, se encontra um ambiente completo e acolhedor, ideal para a prática de atividades físicas e cuidados com a saúde.

Contamos com a parceria da empresa Milan, que nos oferece uma equipe de professores qualificados e experientes para atender às necessidades de cada aluno. A academia dispõe de uma ampla variedade de aparelhos modernos e de alta qualidade para musculação, cardio e outras atividades. Os aparelhos passam por inspeções e manutenções periódicas pela empresa Bescex, garantindo a segurança e o bom funcionamento da academia.

5. Descrição

5.1 Utilização

A APVE disponibiliza o uso da Academia apenas para associados, observadas as normas descritas nos tópicos seguintes.

D4Sign eb508489-9d5b-4792-a1d7-8d19ab25ef46 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

5.2 Horário de funcionamento

O horário de funcionamento ocorrerá conforme quadro abaixo.

Segunda à Sexta	06h00 às 21h00
Sábado	08h00 às 12h00
Domingo	Fechada
Feriado	Fechada

A Diretoria executiva da APVE pode determinar a abertura ou não das suas dependências nos dias em que houver suspensão das atividades no clube, mediante comunicação prévia aos seus usuários.

5.3 Idade mínima

A idade mínima para frequentar a academia é de 16 anos, com exceção aos casos de pedido médico devidamente comprovados por atestado.

5.4 Matricula

Para realizar a matrícula os usuários deverão apresentar atestado médico (cardiológico) que informe o estado de saúde para a prática de atividades aeróbicas e musculação;
O agendamento da primeira aula do associado é feito diretamente na secretaria da academia, mediante apresentação do atestado médico (cardiológico) e documento com foto;

Cabe ao responsável por realizar a matrícula, solicitar pelo aluno o preenchimento do formulário de anamnese e do termo de responsabilidade para a prática de atividades esportivas, conforme modelo ADM-FO006 FICHA DE ANAMNESE (anexo 1).

Cabe ainda ao responsável por realizar a matrícula, cadastrar o aluno no sistema 4gym e conceder acesso ao aluno.

Os documentos recebidos no ato da matrícula, como atestado médico, cardiológico, formulário de anamnese etc., deverão ser anexados ao contrato do associado no Sankhya. E a validade do exame cardiológico informada no contrato do aluno no Sankhya.

D4Sign eb508489-9d5b-4792-a1d7-8d19ab25ef46 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

5.5 Ingresso e Permanência nas Dependências da Academia

Para acessar as dependências da academia, o aluno terá que estar devidamente matriculado e com acesso à catraca autorizado. O acesso deverá ser feito através da biometria facial e o aluno deverá estar com seu atestado cardiológico devidamente válido.

É proibido o acesso a academia a pessoas não autorizadas e matriculadas.

Durante o horário de funcionamento da Academia, fica restrito o local designado para a atividade apenas às pessoas que estão devidamente matriculadas;

Não é permitida a permanência de crianças nas dependências da Academia.

NOTA: Caso o aluno seja bloqueado na catraca, deverá se encaminhar para a secretaria para resolução do problema. É terminantemente proibido que um aluno autorize o acesso para outro aluno com sua biometria.

5.6 Utilização da Academia e Seus Equipamentos

Durante o uso da Academia, é recomendada aos usuários uma conduta social e urbana, não sendo tolerados comportamentos que possam tumultuar o ambiente ou constranger qualquer usuário ou professor presente;

Não é permitido fumar, beber, ou comer nas dependências da Academia, exceto garrafas plásticas com água ou bebida isotônica;

Para a primeira aula, o usuário deve comparecer com 15 minutos de antecedência para receber as orientações do(a) instrutor(a);

Para fazer atividades físicas é recomendado o uso de roupas confortáveis e leves, porém não serão tolerados trajes que possam causar constrangimento aos usuários da Academia, bem como desconforto ao realizar os exercícios;

É obrigatório o uso de toalha durante a utilização dos equipamentos, caso o usuário não disponha desse material, não será permitido seu acesso à área de musculação e às salas de ginástica;

Aos homens é opcional o uso de bermuda, shorts ou calça de moletom, camiseta, tênis e toalha, Às mulheres é recomendado o uso de bermuda ou shorts, collant, top ou camiseta, tênis e toalha;

Não será permitido o uso de calças jeans ou bermudas que tenham zíperes ou botões que possam, eventualmente, danificar algum equipamento;

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;

D4Sign eb508489-9d5b-4792-a1d7-8d19ab25ef46 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

A utilização de esteiras, elípticos e bicicletas é limitada a 30 minutos. Haverá a possibilidade de tempo adicional desde que esteja disponível e em conformidade com o programa de treinamento elaborado pelo instrutor(a);

Todos os pesos, barras e afins deverão ser colocados de volta no lugar pelo usuário após o uso; Depois de utilizar equipamentos que tenham contato diretamente com o corpo, é recomendado a cada usuário que faça a limpeza do mesmo com álcool disponibilizado na Academia para essa finalidade;

Não disponibilizamos copos plásticos na academia, mas os usuários podem usar suas garrafas apropriadas para consumo de água.

5.7 Atividades da Academia

A Academia oferece aulas de ginástica localizada, funcional, alongamento e corrida, as atividades são oferecidas em turmas e horários pré-definidos, que pode ser acompanhado conforme GUIA DE ATIVIDADES APVE. A abertura de novas turmas, alterações de horários das turmas existentes, bem como o cancelamento das mesmas pode ocorrer de acordo com as necessidades da Associação, mediante comunicação prévia aos usuários;

As turmas de ginástica localizada, funcional e corrida exigem matrícula na secretaria da Academia. As vagas são limitadas por turma e não há lista de espera. O aluno deve consultar a secretaria da Academia para verificar a disponibilidade de vaga.

Quanto às aulas de alongamento, o aluno pode comparecer no dia e horário da aula para participar.

A tolerância de atraso para o início das aulas é de 5 minutos;

A musculação pode ser realizada em horário livre, dentro do horário de funcionamento da academia.

5.8 Uso dos armários e nichos

Para a utilização dos armários, o usuário deverá trazer consigo chave e cadeado;

Caso o usuário perca a chave de seu cadeado, será responsabilizado por eventuais custos de serviço de chaveiro;

O usuário deverá liberar o armário ao término de suas atividades na Associação. Se for constatado que o armário se encontra fechado por mais de 24 horas, a APVE se reserva no

D4Sign eb508489-9d5b-4792-a1d7-8d19ab25ef46 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

direito de abri-lo para que seu uso seja normalizado; Os pertences permanecerão por até 30 dias nos achados e perdido.

Nas dependências da Academia existem espaços (nichos) onde os usuários podem colocar seus pertences durante as atividades. Caso algum pertence seja esquecido em algum nicho, a APVE não se responsabilizará pelo mesmo, sendo o usuário responsável pela segurança e zelo dos mesmos.

6. Livro de ocorrências

Cabe ao coordenador da academia registrar no livro de ocorrências digital todas as ocorrências que julgar necessário, para que sejam tomadas as medidas cabíveis pela administração da APVE e diretoria de esportes e bem-estar.

Todo aparelho que necessite ser reparado também deverá ser registrado neste livro e informado à administração da APVE para que sejam tomadas as medidas cabíveis.

O livro de ocorrências digital deverá ser acessado pelo seguinte link: Livro de ocorrências da Academia

7. Considerações finais

A APVE não se responsabiliza por eventuais acidentes decorrentes da má utilização dos aparelhos e/ou, bem como, de exercícios realizados sem a devida prescrição, e acompanhamento, do profissional da APVE responsável pela Academia;

A APVE não se responsabiliza por qualquer material dos usuários deixados no interior da Academia, nos armários ou nos nichos, devendo os usuários zelarem pela guarda e segurança dos mesmos;

O descumprimento das normas estabelecidas por este regulamento poderá resultar ao infrator a pena de advertência e/ou exclusão do recinto;

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

Tanto o associado e/ou dependente, será responsabilizado por quaisquer danos materiais causados na Academia e seus equipamentos. Seja intencionalmente ou não. E, independentemente de qualquer punição social, terá que arcar com o ônus financeiro necessário para recuperação do patrimônio da APVE.

NOTA: Equipamentos ou acessórios danificados deverão ser repostos por materiais da mesma marca e qualidade dos originais;

D4Sign eb508489-9d5b-4792-a1d7-8d19ab25ef46 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

Os casos e situações não contemplados por este regulamento serão objeto de decisão da diretoria da APVE

8. Histórico de revisões

Revisão	Descrição da revisão	Data	Responsável	Aprovador
0	Criação do procimento	07/2013	Mario Dias	
1	Melhorias para orientação dos usuários quanto aos procedimentos de uso correto da Academia.	08/2018	Dangel	
2	Atualização do procedimento como um todo	30/04/2024	Rodolfo Moraes	Edson Rodolfo Vanildo Pires

D4Sign eb508489-9d5b-4792-a1d7-8d19ab25ef46 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

ANEXO 1 ADM-FO006 FICHA DE ANAMNESE

APVE ANAMNESE

Quanto mais informações tivermos sobre as condições de saúde, maiores condições teremos de lhe prestar um melhor atendimento, deixe claro se alguma resposta específica se aplica a você ou a um de seus dependentes.

Dados do aluno

Nome: **Sexo:** **Data nasc:** **Idade:** **Altura:** **Peso:**

1- Você pratica atividade física?

☐ Sim ☐ Não **Qual?**

2- Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda da consciência?

☐ Sim ☐ Não **Qual?**

3- Você possui alguma disfunção (Doença) que limita seu movimento ou pode ser agravado pela atividade? Se sim,

☐ Sim ☐ Não **Qual ?**

4- Você se sente apto para realizar as atividades propostas? Qual a frequência você virá para realizar a atividade?

☐ Sim ☐ Não

Descreva o objetivo e a frequência planejada pelo aluno. ----------

5 - Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

☐ Sim ☐ Não Qual?

6 - Asma / Bronquite?

☐ Sim ☐ Não

7- Histórico da AVC?

☐ Sim ☐ Não

8- Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?

☐ Sim ☐ Não Qual?

D4Sign eb508489-9d5b-4792-a1d7-8d19ab25ef46 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

9- Você sente dores no peito quando pratica atividade física?

☐ Sim ☐ Não Qual?

10- No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?

☐ Sim ☐ Não Qual?

11- Algum profissional de saúde informou algum diagnóstico que teria influência nas atividades ou deveria ser informado? Se sim, possui laudo?

☐ Sim ☐ Não Qual?

12 - Você já se submeteu a algum tipo de cirurgia?

☐ Sim ☐ Não Qual?

13 - Você faz algum acompanhamento médico?

☐ Sim ☐ Não Qual? Cid?

14- Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?

☐ Sim ☐ Não Qual?

15 - Você possui alguma restrição, desconforto ou necessidade especifica para realizar a atividade física ou cultural?

☐ Sim ☐ Não Qual?

16 - Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?

☐ Sim ☐ Não Qual?

Qual é o seu principal objetivo com essa atividade?

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E CULTURAL DA APVE

Declaro que estou ciente de que é recomendável conversar com um profissional da saúde antes de iniciar ou mudar o nível de atividade pretendido, assumindo plena responsabilidade pela realização de qualquer atividade física sem o atendimento desta recomendação.

_____, _____ de _____ de 20___.
(cidade) (dia) (mês) (ano)

Nome completo do cliente: _____

Nome completo do responsável: _____
(em caso de cliente menor de 18 anos)

Assinatura do cliente: _____
(em caso de cliente menor de 18 anos)

Em caso de emergência quem deve ser avisado? Nome Celular:

Tem plano de saúde? Qual? Numero:

D4Sign eb508489-9d5b-4792-a1d7-8d19ab25ef46 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.