

NORMAS DE UTILIZAÇÃO

ACADEMIA DE GINÁSTICA DE GUIMARÃES

Preâmbulo

O presente Regulamento Específico de Utilização complementa o Regulamento Geral de Funcionamento das Instalações Desportivas da Tempo Livre, aprovado em conformidade com a legislação desportiva portuguesa em vigor, nomeadamente o Decreto-Lei n.º 141/2009, de 16 de junho, na sua redação atual conferida pelo Decreto-Lei n.º 9/2021, de 29 de janeiro, e a Portaria n.º 454/2023, de 28 de dezembro, que prevê a obrigatoriedade de um Regulamento de Funcionamento para as instalações desportivas de uso público.

Este documento tem como objetivo estabelecer as normas e diretrizes específicas para o uso adequado, seguro e respeitoso das instalações e equipamentos da Academia de Ginástica de Guimarães, visando garantir a excelência da prática desportiva e a segurança de todos os utilizadores. As regras aqui dispostas aplicam-se a todos os utilizadores, sejam atletas, treinadores, encarregados de educação, funcionários ou visitantes, e devem ser compreendidas e cumpridas em conjunto com as disposições do Regulamento Geral.

Artigo 1º

Introdução e Articulação com o Regulamento Geral

1.1. O presente regulamento pormenoriza e adapta as regras gerais de funcionamento para a Academia de Ginástica de Guimarães, reconhecendo as particularidades inerentes à prática desta modalidade desportiva;

1.2. As definições de termos-chave, os princípios gerais de utilização, os direitos e deveres dos utilizadores (para além dos aqui especificados), as regras de acesso, horário de funcionamento e reservas, o regime disciplinar e sanções, os procedimentos para reclamações e sugestões, as disposições finais e os contactos de emergência, encontram-se definidos no *REGULAMENTO GERAL DE FUNCIONAMENTO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS*, ao qual este regulamento específico se anexa e subordina;

1.3. Em caso de omissão no presente regulamento específico, aplicar-se-ão as normas estabelecidas no *REGULAMENTO GERAL DE FUNCIONAMENTO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS*.



Artigo 2º

Definições Específicas

Para efeitos deste regulamento, e complementando as definições do Regulamento Geral:

- Academia: Refere-se especificamente à Academia de Ginástica de Guimarães, incluindo todas as suas áreas de treino, balneários, áreas de apoio e equipamentos dedicados à ginástica.
- Equipamento Específico: Inclui aparelhos de ginástica (solo, trave, paralelas assimétricas, argolas, mesa de saltos, etc.), trampolins, fosso de espuma, pistas acrobáticas, colchões de segurança e todo o material auxiliar específico para a prática da ginástica.
- Professor/Treinador: Profissional qualificado, responsável pela orientação e supervisão das atividades na Academia.

Artigo 3º

Utilização dos Equipamentos e Espaços

A utilização dos equipamentos e espaços da Academia de Ginástica de Guimarães está sujeita às seguintes normas específicas, referentes a medidas de higiene, segurança e conduta:

3.1.A utilização de qualquer equipamento específico da Academia, como trampolins, traves, paralelas, argolas, ou mesa de saltos, é estritamente proibida sem a supervisão direta de um Professor/Treinador qualificado;

3.2. Apenas os Professores/Treinadores ou pessoal técnico autorizado pela Tempo Livre estão habilitados a montar, desmontar, ajustar ou mover os equipamentos específicos da ginástica. Os utilizadores devem abster-se de manipular os aparelhos, a menos que explicitamente instruídos e supervisionados para tal;

3.3. Os utilizadores são responsáveis por manter a higiene e a ordem dos equipamentos após a sua utilização. No caso de utilização de magnésio, é fundamental que o utilizador realize a limpeza da área envolvente e do equipamento utilizado, removendo os resíduos do pó, conforme orientação do staff;

3.4.O fosso de espuma destina-se exclusivamente à aprendizagem e aperfeiçoamento de acrobacias e elementos gímnicos, servindo como área de aterragem segura. É proibida a sua utilização para outras finalidades não relacionadas com a prática da ginástica, bem como para empurrões ou saltos descontrolados ou não orientados. Deve-se entrar e sair do fosso de forma ordenada e segura, verificando sempre se a área está livre antes de saltar;

3.5. As áreas de circulação dentro da Academia devem ser mantidas desobstruídas. Sacos, garrafas de água e outros objetos pessoais devem ser colocados nos locais designados para o efeito, sem impedir a movimentação dos utilizadores e staff;

3.6. É proibido consumir alimentos dentro da área de treino, salvo garrafas de água devidamente fechadas para preservar a higiene e segurança do espaço.

Artigo 4º

Regras de Segurança e Conduta dos Utilizadores

4.1. Na Academia de Ginástica, é obrigatório o uso de vestuário desportivo confortável que permita a livre movimentação, como collants, calções ou fatos de treino. O uso de calçado específico para ginástica (sapatilhas de ginástica) é recomendado, sendo que em muitos aparelhos, como o solo ou a trave, a prática pode ser realizada em pés descalços, conforme a instrução do formador. O calçado de uso diário é proibido na área de treino;

4.2. Para segurança, é proibido o uso de joias, relógios, anéis, brincos, pulseiras ou outros acessórios que possam prender-se nos equipamentos ou causar lesões, tanto ao utilizador como a terceiros. Cabelos compridos devem ser atados;

4.3. É dever do utilizador, ou do seu encarregado de educação no caso de menores, informar o Professor/Treinador e a gestão da Tempo Livre sobre quaisquer condições médicas preexistentes, lesões ou limitações físicas que possam afetar a sua capacidade de participar nas atividades ou requeiram atenção especial. Esta informação é crucial para adaptar os exercícios e garantir a segurança do praticante;

4.4. É fundamental manter um ambiente de respeito e disciplina. Os utilizadores devem seguir as instruções dos formadores, respeitar as regras de utilização dos equipamentos e zelar pela segurança dos colegas. Qualquer comportamento que perturbe o normal funcionamento das aulas ou coloque em risco a segurança de outros será alvo de advertência;

4.5. O acesso à área de treino/observação por pais ou encarregados de educação é restrito e apenas permitido mediante autorização prévia. É expressamente proibido dar instruções a partir das áreas de observação;

4.6. A captação de imagens (fotografias ou vídeos) no interior da Academia é estritamente proibida por questões de privacidade e segurança dos seus utilizadores, salvo com expressa autorização dos intervenientes ou Entidades utilizadoras.

Artigo 5º

Responsabilidades dos Utilizadores

- 5.1. Os utilizadores devem zelar pela sua segurança e pela segurança dos demais, abstendo-se de comportamentos de risco e cumprindo todas as orientações dos formadores;
- 5.2. É dever imediato do utilizador reportar qualquer dano, defeito ou anomalia nos equipamentos ou nas instalações ao formador ou a outro membro do staff da Tempo Livre, antes de continuar a sua utilização;
- 5.3. Os utilizadores são responsáveis pelos seus pertences pessoais. Recomenda-se a utilização dos casacos, quando disponíveis, e que não sejam deixados objetos de valor nas áreas comuns ou balneários.

Artigo 6º

Responsabilidades da Tempo Livre

- 6.1. A Tempo Livre é responsável por garantir a manutenção regular de todos os equipamentos da Academia, assegurando que se encontram em perfeitas condições de uso e segurança, em conformidade com as normas técnicas aplicáveis à ginástica;
- 6.2. Assegurar que os Professores/Treinadores que operam na Academia possuem a qualificação necessária e estão devidamente certificados para a supervisão da prática desportiva;
- 6.3. Garantir que todas as informações relevantes sobre horários, regras, preços e procedimentos de segurança são devidamente comunicadas e visíveis nas instalações e nos canais oficiais;
- 6.4. Assegurar a disponibilidade de um kit de primeiros socorros e que o staff está treinado para atuar em situações de emergência, prestando os primeiros socorros adequados até à chegada de assistência médica especializada, se necessário.

Artigo 7º

Disposições Finais

- 7.1. O presente Regulamento Específico é de leitura e cumprimento obrigatório para todos os utilizadores da Academia de Ginástica de Guimarães. A inscrição ou acesso às instalações implica a aceitação plena e sem reservas de todas as normas nele contidas e no *REGULAMENTO GERAL DE FUNCIONAMENTO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS*;

7.2. A Tempo Livre reserva-se o direito de, a qualquer momento, alterar o presente regulamento, comprometendo-se a comunicar as alterações de forma clara e atempada através da afixação nas instalações e nos canais institucionais (website).