

ACADEMIA

Protocolo de funcionamento

- 1) Este protocolo complementa as regras do protocolo geral do TEC para a **fase laranja**. Visando propiciar segurança e saúde a todos, as regras contidas em ambos os protocolos devem ser seguidas;
- 2) Para frequentar a academia (espaço da musculação e Sala Cardio) é necessário fazer agendamento;
- 3) Os horários disponíveis para agendamento são:
 - 14 ANOS OU MAIS
 - Segunda à sexta-feira: 06h, 07h, 08h30, 09h30, 15h30, 16h30, 18h, 19h;
 - Sábado: 08h, 09h, 10h, 11h, 12h, 13h, 14h;
 - Domingo e feriado: 09h, 10h, 11h;
 - MENORES DE 14 ANOS
 - Segunda à sexta-feira: 08h30, 09h30, 15h30, 16h30;
 - Sábado: 08h, 09h, 10h, 11h, 12h, 13h, 14h;
 - Domingo e feriado: 09h, 10h, 11h;
- 4) Os agendamentos serão válidos por 1 semana;
- 5) Os agendamentos da semana acontecerão a partir do sábado anterior. Exemplo: Para a semana de 11 a 17/01, os agendamentos começarão a ser feitos a partir do sábado, 09/01;
- 6) Os agendamentos serão realizados através do telefone 15 3282.3345 – ramal 4 (academia) das 08h às 14h aos sábados, das 09 às 12h aos domingos e feriados, e das 07h às 19h de segunda à sexta-feira;
- 7) Para dar a possibilidade de mais pessoas praticarem a atividade em questão, neste setor poderão ser feitos, no máximo, 4 agendamentos (3 durante a semana + 1 aos finais de semana ou 2 durante semana + 2 aos finais de semana);
- 8) A falta sem justificativa acarretará em impedimento de agendamento para a próxima semana. Sendo que a justificativa deve ser feita com, ao menos, um dia de antecedência através do telefone 15 3282.3345 – ramal 4 (academia);
- 9) O tempo de permanência de cada associado na academia será de 60 minutos;

- 10) A pessoa com horário agendado não poderá vir fora desse horário. Também não poderá trocar de horário com outra pessoa sem prévia autorização do clube;
- 11) Caso alguém com horário agendado chegue atrasado para treinar, não poderá ficar a mais para compensar o tempo perdido. O horário de término deve ser cumprido à risca para não atrapalhar o próximo;
- 12) A realização de avaliações está suspensa por tempo indeterminado;
- 13) Aconselhamos o aluno a vir vestido com sua própria roupa de treino, a fim de não compartilhar vestiários;
- 14) Os alunos devem higienizar as mãos na entrada e na saída do recinto (e mais vezes se julgar necessário) com o álcool 70% disponível no local;
- 15) Deverá ser respeitado o distanciamento entre uma pessoa e outra;
- 16) Os alunos deverão realizar os treinos portando máscaras faciais, não devendo retirá-las em nenhum momento;
- 17) Os alunos deverão trazer toalha própria;
- 18) O professor não realizará contato físico, as instruções serão dadas oralmente apenas;
- 19) Os alunos deverão evitar qualquer tipo de contato físico com outra pessoa, mantendo, assim o distanciamento social. Deve-se evitar, inclusive, o aperto de mãos;
- 20) Será garantida a circulação de ar com as janelas todas abertas e os ventiladores sempre ligados;
- 21) Pedimos, gentilmente, que o aluno não fique aguardando seu treino começar ou permaneça nas dependências após o treino terminar.