

## **REGULAMENTO DA ACADEMIA DA APSOL GREEN.**

- 1- A Academia do Portal do Sol Green funcionará no período das 7h às 22h, e sua abertura poderá ser solicitada ao Líder da Segurança, pelo telefone 7815-3141 ou na Portaria Social;**
- 2- A utilização da Academia é restrita aos associados;**
- 3- Somente os associados devidamente cadastrados poderão fazer uso das salas da Academia;**
- 4- Na sala de ginástica as disponibilidades de aulas com professores terceirizados serão divulgadas por informativos. O morador deve escolher a opção de vaga oferecida, e respeitar o horário escolhido para suas atividades;**
- 5- O morador deverá formalizar contrato de prestação de serviço diretamente com os professores (ginásticas, modalidades esportivas, pessoais... ) e enviar uma cópia para a administração.**
- 6- Para a atuação como Personal Trainer nas dependências da Academia, este deverá ser graduado em Educação Física e portar o seu CREF. Não será permitida a entrada do Personal Trainer nas dependências sem o devido cadastro.**
- 7- O associado deverá apresentar, no ato do cadastro, atestado médico de aptidão física para a prática de atividades físicas;**
- 8- O morador assume inteira responsabilidade sobre seu estado de saúde, no caso de recusa do fornecimento de atestado médico e pelo atestado médico apresentado, isentando a APSOL GREEN de responsabilidade sobre qualquer acontecimento dentro ou fora de suas dependências referidas à sua saúde;**
- 9- O morador deve usar roupas adequadas para a prática de atividade física. É proibido o uso de sapatos, chinelos, sandálias, calça jeans, pés descalços e ficar sem camisa nas salas da Academia;**
- 10- O uso de toalha e garrafas de squeezes é obrigatório;**
- 11- O morador deve manter conduta ilibada e compatível com a moral e os bons costumes nas dependências da Academia;**
- 12- É proibida a permanência de menores com idade abaixo de 12 anos nas dependências da Academia. Salvo se o responsável legal assinar o termo de compromisso assumindo todas as responsabilidades inerentes ao menor;**

**13- O morador deve zelar pelo bom uso e conservação dos equipamentos e instalações da Academia, responsabilizando-se pela indenização de quaisquer danos a que der causa;**

**14- As anilhas, barras e os halteres devem, sempre, ser recolocados nos locais de origem;**

**15- É proibido deixar pesos espalhados pela sala de musculação;**

**16- Em horário de pico é proibido descansar nos aparelhos da Academia;**

**17- O ar condicionado será ligado a partir da 8h e desligado às 22h, no patamar de 22 graus;**

**18- Não será permitido aos usuários da academia alterar a temperatura ambiente, o volume do som e o canal da televisão, que ficará a cargo do profissional de educação física contratado pela Associação;**

**19- As músicas serão selecionadas pelos profissionais de educação física contratados pela Associação.**

**20- A APSOL GREEN não se responsabiliza pela conservação/guarda de bens esquecidos pelos usuários nas dependências da Academia.**

**21- A divulgação de cartazes ou folhetos no mural da academia será apenas para assuntos e eventos internos relacionados aos esportes Da APSOL GREEN.**

**22- O não cumprimento dos itens do Regulamento da Academia será caracterizado como infração, sujeito às penalidades previstas no Estatuto Social.**

***“SÉRIE ETIQUETA NA ACADEMIA: COMO SE COMPORTAR NA SALA DE MUSCULAÇÃO”.***

**1- ABERTURA DA ACADEMIA: A abertura da academia poderá ser solicitada pelo telefone 78153141 – Líder da Segurança ou solicitar na Portaria Social.**

**2 – O ar condicionado será ligado quando a academia for aberta ao Associado, e temperatura será sempre 22 graus.**

**3- GUARDE O EQUIPAMENTO USADO:** Usou, guardou! Retire as anilhas que você usou dos aparelhos, isso não é função do professor! Guarde os halteres e caneleiras onde foram tirados. (Existem locais próprios em nossa academia - suportes) Deixe os equipamentos em condição de uso pelo próximo associado/aluno.

**4- SUOU, LIMPE!:** Toda sala de musculação que se preze tem um paninho e um vidro de álcool. (A nossa tem) Use sempre para limpar o suor do equipamento que você usou.

**5- USE ROUPAS ADEQUADAS:** Roupas justas, tops, shorts, quase tudo é permitido na sala de musculação. Evite roupas sociais, chinelos, calça jeans, roupas decotadas ou shorts muito largos. (Estes podem deixar as partes íntimas à vista. Além de desleigante pode causar constrangimento nos associados/alunos, colaboradores e pessoais trainer).

**6- REVEZE OS APARELHOS:** Nos horários de pico é comum a sala de musculação ficar cheia. Faça a sua série e desocupe o equipamento enquanto descansa para a próxima, desta forma você permite que outros associados/alunos usem também os aparelhos. É uma atitude simpática que agiliza seu treino e dos outros associados/alunos.

**7- RESPEITE O TEMPO MÁXIMO NOS APARELHOS DA ERGOMETRIA:** Geralmente o tempo máximo de uso da esteira, bicicleta e elíptico são de 30 min. Na ausência de associados/alunos o tempo é livre. Evite constrangimentos!

**8- GRITOS E BARULHO DE FERRO:** Gritar e jogar os pesos no chão não é uma atitude adequada para nossa academia. Se está muito pesado, pegue mais leve, você não vai ficar mais fraco ou mais forte por isso, e ainda colabora para o bem estar de todos na academia.

**9- CUIDADO COM OS ODORES CORPORAIS:** Observe o odor exalado pelo corpo e o excesso de perfume. Antes de treinar certifique-se que não está com mau odor, opte por um desodorante sem cheiro e se for usar perfumes que seja com fragrâncias leves. "LEMBRAMOS QUE BOM SENSO É SEMPRE BEM-VINDO".

## **Normas para uso dos Campos de Futebol**

**Art.1º.** Só poderão usar as áreas de lazer e as destinadas a prática de esportes da APSOL GREEN:

**a)** Os seus moradores e demais pessoas que nele sejam proprietárias; (multa C)

**Art.2º.** A disputa de jogos com equipes externas poderá realizar-se somente em caso especiais, com autorização expressa da Administração; (Multa C)

**Art.3º.** **O funcionamento dos campos será das 8h às 22h, de segunda-feira a domingo,** e estará sujeito a penalidade o associado que não cumprir os horários determinados para jogos; (Multa C)

**Art.4º.** Não será permitido jogar com chuteiras de cravo, sendo permitido somente calçados adequados para a prática do esporte; (Multa C)

**Art.5º.** Não será permitido a utilização dos campos nos dias de chuva, quando o campo estiver encharcado, molhado ou em manutenção; (Multa C)

***a) Caso chova antes do início da partida, não haverá jogos;***

***b) Se chover forte durante as partidas, e ficar inviável a continuidade das mesmas, deverão ser suspensas as atividades esportivas neste;***

***c) Será adotado o critério de paralização dos campos para preservação dos gramados;***

**Art.6º.** Não será permitido qualquer atividade ou objeto que danifiquem ou prejudique a grama dos campos; (Multa C)

**Art.7º.** Os campos de futebol não poderão ser utilizadas para qualquer outra finalidade que não sejam jogos. (Multa C)

**a)** Os refletores das quadras somente permanecerão em funcionamento no período noturno e enquanto houver atividade esportiva nas mesmas;

**Art.8º.** Fica proibido a entrada de animais, cigarros acessos, latas ou copos de bebidas e alimentos nos campos de futebol; (Multa C)

**Art.9º.** As reservas do campo 1 são vinculadas à churrasqueira, o campo 2 é outra reserve autônoma;

**Art.10º.** O Associado que reservar o campo e não comparecer pagará multa equivalente a 20% (vinte por cento) da obrigação pecuniária condominial do mês anterior, a ser cobrada junto com a taxa do próximo mês;

**Art.11º.** Quando o campo estiver sendo utilizado por um grupo de Associados e houver um outro grupo na espera para jogar, o tempo para o revezamento fica limitado a dez (10) minutos. Não havendo número suficiente de integrantes para formar uma nova equipe, os Associados que estiverem na espera formarão um novo grupo, complementando o número faltante com Associados da equipe perdedora, mediante sorteio;

**Art.12º.** Havendo empate entre as equipes no tempo normal de jogo, o vencedor será definido pela cobrança alternada de pênaltis, que serão inicialmente cobrados por três atletas de cada equipe e, mantendo-se o empate, os pênaltis serão cobrados alternadamente pelas equipes até que se defina o vencedor;

**Art.13º.** Não será permitido o uso de aparelhos sonoros e carro (s) de som nas áreas de lazer da Associação; (Multa C)

**Art.14º.** Os usuários das áreas de lazer e praças de esportes deverão deixá-las sempre limpas, depois de usá-las; (Multa C)

**Art.15º.** Os Associados, moradores ou demais proprietários de imóveis no Portal do Sol Green são responsáveis pelos danos materiais que causarem aos patrimônios do empreendimento, arcando com os custos de recuperação ou reposição dos bens danificados. São também integralmente responsáveis pelos danos causados por todos os seus familiares ou visitantes;

**Art.16º.** Os casos omissos serão avaliados e decididos pelo Conselho Deliberativo da Apsol Green.

## **Normas para uso da Piscina**

**Art.1º.** Só poderão usar as áreas de lazer e as destinadas a prática de esportes da APSOL GREEN:

a) Os seus moradores e demais pessoas que nele sejam proprietários (as); (multa C)

**Art.2º.** O uso da piscina é privativo dos associados e sendo vedada a utilização diversa da prática esportiva; (Multa C)

**Art.3º.** O horário de funcionamento da piscina será das 7h às 22h; (Multa C)

**Art.4º.** Fica proibido o uso da piscina por portadores de moléstia infectocontagiosa ou transmissível, podendo a Administração, quando entender necessário, exigir atestado médico dos usuários; (Multa C).

**Art.5º.** Os usuários da piscina que se comportarem de forma atentatória à moral e aos bons costumes serão retirados da mesma; (Multa C).

**Art.6º.** É proibido o uso da piscina por pessoas untadas com óleo de bronzear ou qualquer produto similar que possa prejudicar o correto funcionamento das bombas e filtro nelas existentes; (Multa C).

**Art.7º.** É proibido fazer refeições no interior e bordas da piscina, bem como, consumir bebidas alcoólicas; (Multa C)

**Art.8º.** Não será permitido o uso de aparelhos sonoros e carro de som nas dependências da área da piscina; (Multa C).

**Art.9º.** É proibida a utilização da piscina para a promoção de festas de qualquer natureza, salvo quando promovidas pela Administração do Condomínio.

**Art.10.** É expressamente vedada a utilização de garrafas e/ou outros utensílios de vidro nas dependências da piscina e/ou suas imediações;

**Art.11.** É proibida a prática de jogos esportivos na piscina tais como, frescobol, peteca, bola ou qualquer outro que possa interferir na segurança, sossego ou bem-estar dos demais usuários, É também proibido o uso de pranchas e boias que apresentem perigo aos demais usuários, aparelhos de mergulho e/ou acessórios, como nadadeiras etc; (Multa C).

**Art.12.** É proibida a frequência da piscina por menores de 10 (dez) anos desacompanhados de pais ou responsáveis; (Multa C).

**Art.13.** A administração, por necessidade, poderá modificar os horários de funcionamento da piscina, devendo afixar nos quadros de aviso as alterações realizadas;

**Art.14.** Os equipamentos e demais pertences da piscina constituem patrimônio do Condomínio, ficando sob a guarda e responsabilidade do empregado designado para tal função;

**Art.15.** A Administração tem plenos poderes para tomar as medidas que julgar convenientes para a manutenção da ordem no uso da piscina;

**Art.16.** Os usuários deverão utilizar a ducha antes de ingressarem na piscina;

**Art.17.** Não será permitido o ingresso de pessoas em trajes desapropriados na piscina; (Multa C).

**Art.18.** Não será permitido o ingresso de animais de qualquer espécie na área da piscina; (Multa C)

**Art.19.** Os usuários das áreas de lazer e praças de esportes deverão deixá-las sempre limpas, depois de usá-las;

**Art.20.** Os associados, moradores ou demais proprietários de imóveis no Portal do Sol Green são responsáveis pelos danos materiais que causarem aos patrimônios do empreendimento, arcando com os custos de recuperação ou reposição dos bens danificados. São também integralmente responsáveis pelos danos causados por todos os seus familiares ou visitantes;

**Art.21.** Os casos omissos serão avaliados e decididos pelo Conselho Deliberativo da Apsol Green.

### **Normas para uso dos Quiosques**

**Art.1º.** Só poderão usar as áreas de lazer e as destinadas a prática de esportes da APSOL GREEN:

a) Os seus moradores, convidados e demais pessoas que sejam proprietárias;

**Art.2º.** O funcionamento dos quiosques será das 8h às 22h, de segunda-feira a domingo, e estará sujeito a penalidade o associado que não cumprir os horários determinados; (Multa C)

**Art.3º.** Não será permitido qualquer tipo de festa nestes espaços; (Multa C)

a) O quiosque da quadra de tênis não poderá ser utilizado para nenhum tipo de evento, a não ser para eventos relacionados ao tênis.

**Art.4º.** Não será permitido a montagem de tendas ou qualquer tipo de estrutura semelhante nestas áreas. (Multa C)

a) Fica proibido a montagem de churrasqueira nestes quiosques;

**Art.5º.** Não será permitido qualquer atividade ou objeto que danifiquem ou prejudiquem o piso destes quiosques; (Multa C)

**Art.6º.** Não será permitido o uso de aparelhos sonoros e carro (s) de som nas áreas de lazer da Associação; (Multa C)

**Art.7º.** Os usuários das áreas de lazer e praças de esportes deverão deixá-las sempre limpas, depois de usá-las; (Multa C)

**Art.8º.** Os Associados, moradores ou demais proprietários de imóveis no Portal do Sol Green são responsáveis pelos danos materiais que causarem aos patrimônios do empreendimento, arcando com os custos de recuperação ou reposição dos bens danificados. São também integralmente responsáveis pelos danos causados por todos os seus familiares ou visitantes;

**Art.9º.** Os casos omissos serão avaliados e decididos pelo Conselho Deliberativo da Apsol Green.

## **NORMAS PARA UTILIZAÇÃO DE ÁREAS DE LAZER**

### **QUADRAS DE TÊNIS**

- 1. Fica obrigatório o uso dos raqueteiros nas quadras de tênis da associação;*
- 2. Todos os associados poderão fazer uso das quadras desde que estejam com roupas e tênis apropriados para a prática do esporte. Não será permitido que o associado libere a quadra para uso exclusivo de convidados externos, pelo menos um dos jogadores deve ser um associado;*
- 3. A ordem de participação do associado na quadra de tênis será pelo posicionamento de sua raquete no raqueteiro;*
- 4. Caso o associado/aluno desista de utilizar a quadra de tênis, a sua reserva será automaticamente repassada para a primeira raquete após a sua no raqueteiro;*
- 5. O associado/aluno desistente do horário de aula poderá deixar sua raquete na mesma posição no raqueteiro, e aguardar o término da partida/aula para usufruir da quadra de tênis;*
- 6. Cada associado poderá colocar, em somente uma das quadras, apenas uma raquete no raqueteiro;*



7. Ao término da partida, o associado que saiu da quadra de tênis não poderá ser escolhido como adversário ou parceiro no jogo seguinte, salvo se não tiver nenhuma raquete de outro associado no raqueteiro;

8. Quando o raqueteiro estiver totalmente cheio/completo deve iniciar-se os jogos de dupla;

9. A duração das partidas de tênis será de 40 minutos ou um set. (5 minutos de aquecimento antes da partida);

10. A duração das aulas de tênis será de, no máximo, uma (1) hora;

11. As aulas de tênis ministradas pelos professores deverão ser **EXCLUSIVAMENTE** nas quadras 2 e 3 da associação, não será permitida ministração de aulas na quadra 1, porém, a partir das 19h, quando a quadra 1 estiver com seu raqueteiro lotado, as quadras 2 e 3 também serão disponibilizadas para partidas de tênis entre os associados;

12. Deverá ser respeitado a ordem do raqueteiro, e o horário de início da aula. Sendo assim, caso esteja ocorrendo aula na quadra de tênis, o associado que pôs sua raquete no raqueteiro terá de esperar o término da aula, uma (1) hora, para utilizar a quadra de tênis, e o aluno que colocar sua raquete após este associado deverá respeitar o horário de utilização da quadra de tênis, quarenta (40) minutos ou um set para utilizar a quadra;

13. Quando houver torneio nas quadras de Tênis da associação, as aulas serão suspensas no período (com envio de aviso prévio via e-mail e cartaz de informação fixados nas quadras), assim, todas as quadras estarão disponíveis para os participantes do torneio;