

# REGULAMENTO GERAL

## Artigo 1.º (Objeto)

1. O presente regulamento estipula as normas gerais e as condições de utilização do Ginásio.
2. O regulamento é parte integrante do Contrato de Adesão, ficando os Utentes por esse meio obrigados ao seu conhecimento e cumprimento.

## Artigo 2.º (Definições)

As seguintes expressões utilizadas neste Regulamento terão o significado que aqui lhes é atribuído.

**Ginásio:** Ginásio de Atividades Desportivas e Culturais dos Bombeiros de Alcabideche

**AHBVA:** Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Alcabideche

**Morada:** Rua dos Bombeiros Nº 159 e 159ª 2645-030 ALCABIDECHÉ

**Email:** [desporto@ahbva.pt](mailto:desporto@ahbva.pt)

**Telefone:** 214 607 953

**Contrato de Adesão:** Formulário subscrito por uma pessoa através do qual esta se torna um Utente efetivo e concretiza a sua inscrição válida enquanto praticante de uma ou mais atividades no Ginásio dos Bombeiros de Alcabideche.

**Cartão de Praticante:** Cartão de porte obrigatório dentro das instalações da AHBVA, utilizado para identificar o seu portador como Utente do Ginásio.

**Direção:** Conjunto de pessoas eleitas, que gerem a AHBVA.

**Secretaria:** Secretaria da AHBVA onde um Utente pode obter informações sobre os demais serviços da Associação e proceder ao pagamento de despesas afetas aos mesmos.

**Regulamento Interno:** Anexo do Regulamento Geral, afeto a uma atividade específica.

**Utente:** Qualquer Utilizador titular de inscrição válida na Associação.

**Utente Juvenil:** Qualquer utilizador menor de 18 anos ou não emancipado, titular de inscrição válida na Associação.

## Artigo 3.º (Seguro)

1. A AHBVA dispõe de Seguro para cobertura de riscos e acidentes pessoais para todos os seus Utentes inscritos em atividades desportivas com as seguintes referências:

<b>SEGURADORA:</b>	LUSITÂNIA (Grupo Montepio)
<b>APÓLICE:</b>	01 02 00 0803841 01

2. O pagamento do Seguro deverá ser efetuado em conjunto com a Inscrição, sempre, no início da prática de qualquer atividade física.
3. O Seguro é válido por um período de 365 dias a contar da data do seu pagamento, período após o qual deverá ser renovado.
4. Em caso de acidente é dever do Utente notificar um administrativo junto da Secretaria, para que seja participada a situação à Seguradora e para que se possa informar sobre a melhor maneira de agir.
5. Todos os Utentes sem exceção, mesmo os isentos de pagamento da mensalidade, são obrigados a pagar o Seguro, a não ser que o Utente comprove a existência de um outro, que cubra igual valor ou superior nas mesmas situações face ao seguro proposto.

## **Artigo 4.º (Admissão e Condições Gerais)**

1. A admissão de qualquer Utente está condicionada:

- a)** à celebração do Contrato de Adesão em que deve ser portador do seu Cartão de Cidadão e 1 fotografia para anexar ao Cartão de Praticante;
- b)** ao pagamento da inscrição, seguro desportivo e mensalidade em vigor;
- c)** ao pagamento de cada mensalidade, após o ato de inscrição, até ao dia 5 de cada mês, a partir do qual será cobrada uma coima associada ao respetivo mês no valor de € 5,00.
- d)** a ter as suas quotas atualizadas até à data da última mensalidade paga caso seja Sócio da AHBVA, ou, a pagar uma taxa adicional sobre a mensalidade no valor de € 5,00 caso não seja Sócio da AHBVA.  
Adicionalmente um utente do Ginásio poderá pagar as suas Quotas de Sócio Trimestralmente, Semestralmente ou Anualmente.
- e)** a declarar qualquer contra-indicação à prática de atividades físicas;
- f)** à observância dos artigos e normas do presente Regulamento.

2. A administração reserva-se no direito de livremente fixar e alterar os serviços, atividades, horários, preçários e Regulamento.

3. Pela utilização das instalações e dos serviços da AHBVA é devido o preço respetivo à(s) Modalidade(s) escolhida(s) pelo Utente..

4. Utentes que desejem desistir, devem notificar um administrativo junto da Secretaria. Estará a desistência condicionada ao pagamento completo de serviços estabelecidos contratualmente. Não serão efetuadas devoluções.

5. Um Utente Juvenil deverá inscrever-se mediante a autorização, de quem exerça o respetivo poder paternal, manifestada no Contrato de Adesão e se responsabilize pelos pagamentos devidos.

6. Caso o Utente Juvenil tenha idade inferior a 14 anos, deverá vir acompanhado por uma pessoa maior de idade que, devidamente autorizado, se responsabilize pelas ações do Utente Juvenil e respetivos pagamentos.

7. Não é autorizada a presença de crianças menores de 12 anos desacompanhadas de seu respetivo responsável.

8. Não é permitida a entrada de animais nas instalações da AHBVA.

9. A Associação reserva-se no direito de solicitar o abandono das instalações a qualquer Utente que incumpra o disposto no presente Regulamento, designadamente a quem se comporte de modo inadequado, provoque distúrbios ou pratique atos de violência.

10. A AHBVA declina qualquer responsabilidade sobre danos morais e/ou físicos, que se verifiquem num individuo que se introduza nas instalações abusivamente.

11. Qualquer reclamação deverá ser dirigida, por escrito, à Direção da AHBVA.

12. A AHBVA não se responsabiliza por qualquer objeto perdido ou esquecido dentro das suas instalações. Objetos perdidos ou esquecidos que sejam entregues na Secretaria poderão ser reclamados desde que devidamente identificados.

13. Situações omissas poderão levar, de acordo com a sua gravidade, à aplicação de sanções pela Direção de acordo com os quadros legais em vigor.

## **Artigo 5.º (Condições Especiais)**

1. O pagamento de ½ mensalidade apenas é permitido a novas inscrições, que se efetuem após o dia 15 de cada mês. Será ainda concedida ½ mensalidade a Utentes assíduos que permaneçam ativos ao longo de mais de um ano letivo sem interrupção, desde que este tenha previamente notificado um membro da Secretaria. Nestes termos, esta exceção será concedida apenas uma vez por ano letivo.

2. Serão concedidos descontos de::

- a)** 10% na mensalidade, a qualquer familiar direto de um praticante inscrito, desde que procedam ao pagamento em simultâneo.

- b)** 10% na mensalidade, a forças policiais e militares.
- c)** 35% na mensalidade, a todos os filhos de colaboradores diretos da AHBVA e bombeiros de outras corporações.
- d)** 100% na mensalidade, aos colaboradores diretos da AHBVA.

**3.** Qualquer Utente que deseje usufruir de um desconto terá que comprovar que se encontra elegível, apresentando documentos válidos que o comprovem junto da Secretaria.

**4.** Em situação alguma poderá um Utente beneficiar de dois descontos em simultâneo.

**5.** No caso de uma atividade federada::

- a)** o acesso de um Utente a competições depende de aprovação da respetiva equipa técnica com o apoio da Direção.
- b)** o acesso à prática deste tipo de atividade fica condicionado à realização de um exame médico que declare a inexistência de qualquer contra-indicação.

**6.** Poderá um professor/monitor ou técnico responsável por uma atividade estabelecer um Regulamento Interno afeto à sua atividade, desde que o seu conteúdo não contrarie ou subverta o presente regulamento e esteja devidamente autorizado pela Direção. Na existência de um Regulamento Interno, este será tratado como um anexo ao Regulamento Geral, devendo estar visível no local de prática da atividade.

### **Artigo 6.º (Diretor Técnico)**

- 1.** O controlo e funcionamento das atividades e instalações desportivas é da competência e responsabilidade de um Diretor Técnico o qual assegura o desenvolvimento da atividade física e desportiva num ambiente de qualidade e segurança.
- 2.** Os instrutores/professores ou técnicos com funções no Ginásio atuam de acordo com a orientação do Diretor Técnico.
- 3.** A identificação do Diretor Técnico e o seu horário de permanência nas instalações encontram-se afixados em local bem visível dentro das instalações do Ginásio.

### **Artigo 7.º (Horários e Calendários)**

- 1.** O Ginásio encontra-se aberto de segunda-feira a sexta-feira entre as 08h30m e as 22h00m e aos sábados entre 08h30m e as 14h00m. Todas as atividades serão inseridas dentro deste horário salvo exceções devidamente autorizadas.
- 2.** A AHBVA rege o calendário do Ginásio de acordo com o ano letivo, sendo horários e preços das atividades estabelecidos para o período compreendido entre o mês de setembro, em que tem início, e agosto do ano seguinte em que termina.
- 3.** A renovação do Contrato de Adesão efetua-se sempre que um praticante se mantenha ativo entre a transição do ano letivo.
- 4.** Devido à menor afluência no mês de Agosto, os professores/monitores ou técnicos responsáveis por uma atividade, reservam-se no direito de reduzir o número de aulas, horários ou mesmo encerrar a atividade até ao final desse mês.
- 5.** É da responsabilidade dos professores informar administrativos e Utentes de alterações a nível de horários e calendários da sua atividade, incluindo notificações por motivo de doença, férias e feriados.

### **Artigo 8.º (Segurança e Saúde)**

- 1.** Nos termos previstos no art.º 40.º/2 da Lei 5/2007, de 16 de Janeiro, o Utente assume a especial obrigação de se assegurar previamente de que não tem qualquer contra-indicação para a prática da(s) actividade(s) a que se proponha no Ginásio dos Bombeiros de Alcabideche.
- 2.** Os Utentes devem respeitar escrupulosamente as indicações dos instrutores/professores ou técnicos, nomeadamente no que se refere à forma e

exercícios corretos de acordo com a(s) atividade(s) físicas a praticar, nomeadamente intensidade e tempo de prática, com ou sem a utilização de equipamentos.

**3.** Os Utentes devem registar os respetivos treinos e atividades sempre que façam uso dos equipamentos e aparelhos disponibilizados, com vista à adequada monitorização do seu desenvolvimento na atividade prescrita.

**4.** Os Utentes devem ter o maior cuidado na prática da(s) actividade(s), no que respeita ao zelo com a integridade física, especialmente se sentirem fadiga excepcional, qualquer perturbação ou distúrbio físico e psíquico, devendo solicitar de imediato o auxílio de qualquer instrutor/professor ou técnico que se encontre presente.. Igualmente deve ser respeitada a integridade dos equipamentos e serviços.

### **Artigo 9.º (Equipamentos)**

**1.** Os Utentes deverão solicitar previamente o auxílio de um instrutor/professor ou técnico caso não estejam familiarizados com um equipamento e o seu modo de funcionamento, ou sempre que o considerem necessário para sua boa utilização.

**2.** Em caso de elevada afluência, um instrutor/professor ou técnico poderá definir um tempo limitado para uso de equipamentos bem como a sua ordem de utilização. Poderá também limitar o acesso de pessoas à sala onde a atividade pela qual é responsável decorre.

**3.** Os Utentes em descanso deverão evitar ocupar/utilizar equipamentos, entre séries ou no final de um exercício, dispondo a sua utilização a outros Utentes.

**4.** Os Utentes deverão fazer-se acompanhar de toalhas individuais para a prática de actividade física, procurando manter a limpeza dos equipamentos, com vista à eliminação de resíduos (Ex.: suor), garantindo que estes se encontram em condições adequadas para serem utilizados por outros Utentes.

**5.** Não serão admitidos nas instalações Treinadores Pessoais (PT - Personal Trainer) que não sejam colaboradores ou prestadores de serviços à AHBVA salvo exceções devidamente autorizadas e reconhecidas pela Direcção e Administrativos estando o responsável pela atividade física devidamente notificado e de acordo.

### **Artigo 10.º (Deveres do Utente)**

**1.** O Utente não deve praticar qualquer ato que perturbe o bom funcionamento de qualquer atividade nas instalações, ou atentar contra a ordem, ética ou moral das pessoas com quem partilha o espaço ou atividade dentro das instalações da AHBVA.

**2.** O Utente deve:

**a)** ser portador do Cartão de Praticante sempre que se encontre nas instalações da AHBVA e apresentá-lo sempre que solicitado.

**b)** acatar e respeitar as indicações e recomendações de instrutores/professores e técnicos enquanto se encontrar em atividade física e de administrativos/colaboradores dos Bombeiros de Alcabideche enquanto transeunte nas instalações da AHBVA;

**c)** proceder com urbanidade no seu relacionamento com os demais Utentes e com os colaboradores dos Bombeiros de Alcabideche;

**d)** utilizar apenas as instalações sanitárias e os balneários que lhe são reservados;

**e)** usar vestuário e equipamentos adequados;

**f)** fazer-se acompanhar sempre de uma toalha de treino na prática de qualquer atividade física;

**g)** usar chinelos quando em circuito de zonas húmidas ou molhadas (ex.: balneários);

**h)** respeitar a sinalética ou informações afixadas nas instalações;

**i)** depositar lixo ou detritos em recipientes destinados para essa finalidade;

**3.** Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou agressiva, bem como qualquer comportamento que perturbe o bem-estar ou o normal funcionamento das atividades

a decorrer dentro da AHBVA.

**4.** Não será permitido o acesso às instalações da AHBVA de Utentes que se encontrem ou se comportem como estando sob o efeito de álcool ou substâncias psicotrópicas.

**5.** Os Utentes são civilmente responsáveis por todos os prejuízos causados à estrutura e equipamentos nas instalações da AHBVA sempre que o dano se prove consequente de alguma conduta inapropriada.

### **Artigo 11.º (Apresentação)**

**1.** Os Utentes devem encontrar-se apropriadamente vestidos sempre que estiverem dentro das instalações da AHBVA.

**2.** O vestuário trazido pelos Utentes para qualquer atividade deverá estar limpo e ser adequado para a prática do exercício em causa. Em caso de dúvida sobre quais os equipamentos mais apropriados, deverá o Utente informar-se junto de um instrutor/professor ou técnico responsável pela atividade em causa.

**3.** Por razões de asseio, o calçado utilizado para a prática de atividades na AHBVA não deve ser trazido calçado da rua.

**4.** A AHBVA reserva-se no direito de, segundo os seus critérios, solicitar a um Utente que abandone as instalações quando considere o respetivo vestuário inadequado e o asseio corporal insuficiente, designadamente por exalar mau odor, transpiração excessiva ou outros resíduos que incomodem os demais Utentes.

### **Artigo 12.º (Convidados)**

Os Utentes poderão fazer-se acompanhar de um ou mais convidados, adquirindo para o efeito uma confirmação da Administração, a qual poderá estabelecer um número máximo de visitas por convidado.