

Leandro
Montanha
Plus

REGULAMENTO INTERNO SALA DE TREINO AM

1 - ÂMBITO

O disposto no presente Regulamento aplica-se à Sala de Treino AM, vinculando todos aqueles que o frequentem.

São utilizadores da Sala de Treino AM todos os sócios da Associação, com as quotas em dia, que tenham liquidado o valor da inscrição e que mantenham as quotas mensais pagas nos prazos determinados para o efeito. A interrupção do pagamento das quotas mensais determina o fim de todos os direitos e benefícios que usufruía.

Todos os utilizadores estão abrangidos por este Regulamento, que se considera aceite a partir do momento da sua inscrição.

2 - INSCRIÇÃO

A inscrição na Sala de Treino AM implica:

- Preenchimento de um impresso (digital e/ou papel) especialmente elaborado para o efeito;
- Apresentação do Cartão de Cidadão / Bilhete de Identidade + Cartão de Contribuinte);
- Pagar o valor correspondente à joia de inscrição, renovável anualmente, a definir pela Direção dos Amigos da Montanha. Este valor inclui Seguro de Acidentes Pessoais. No caso de o utente já estar abrangido por contrato de seguro que cubra os riscos de acidentes pessoais, deve o mesmo declarar a assunção de tais responsabilidades.
- Apresentação de atestado médico ou declaração escrita de responsabilidade pessoal de que não tem contra-indicações para as atividades físicas desenvolvidas na Sala de Treino AM.
- Tomar conhecimento do regulamento interno das instalações da Sala de Treino e declarar a sua concordância;
- A inscrição é intransmissível, única e vitalícia, desde que efetue o pagamento de todas as quotas mensais.
- Considera-se inativa a inscrição após o não pagamento de 3 quotas mensais consecutivas. A reinscrição implica o pagamento da joia de inscrição em vigor.

3 - CONDIÇÕES DE ACESSO

- O acesso à Sala de Treino AM faz-se pela entrada principal da Sede dos Amigos da Montanha, passando pela receção onde se efetua a inscrição e registo diário;
- O pagamento da quota mensal deverá ser efectuado até ao dia 8 de cada mês. As quotas mensais não são transferíveis no todo ou em parte, de mês para mês.
- Terá de manter atualizadas as quotas mensais, caso contrário a sua inscrição não poderá ser considerada válida, tendo que proceder, assim, à sua renovação.
- Os sócios serão titulares de um cartão e número de identificação, que é de uso pessoal e intransmissível, devendo obrigatoriamente ser apresentado na receção, para que seja facultada a entrada nas instalações. A perda desse cartão implica uma coima a definir na tabela de preços a definir pela direção obtendo outro em substituição.
- É expressamente proibida a entrada de crianças com menos de 12 (doze) anos, exceto ao abrigo de protocolos realizados entre instituições, ou em casos definidos pela Direção dos Amigos da Montanha.
- O horário de funcionamento da Sala de Treino é definido pela Direção dos Amigos da Montanha e pode ser alterado mediante informação prévia. Sempre que isso aconteça, será afixado em local visível o novo horário, com uma antecedência de 5 dias úteis.
- O acesso à Sala de Treino AM só pode ser efetuado dentro do respetivo horário de funcionamento, que se encontra afixado, e de acordo com as modalidades semanal escolhida no ato da inscrição, podendo esta ser alterada de acordo com a disponibilidade existente.
- As atividades poderão ser suspensas por motivos de avaria no equipamento e/ou instalações ou outro motivo de força maior, definido pela Direção dos Amigos da Montanha. Nestes casos os utilizadores terão direito a ser compensados do tempo em que foram lesados.
- Não é permitida a utilização do telemóvel nas salas de exercício.
- É obrigatório o uso de calçado e roupa desportiva adequado à prática do exercício dentro da Sala de Treino, o qual, por razões de higiene, deverá ser calçado no local.
- É obrigatório o uso de toalha durante o treino.

- É obrigatório entregar à saída todo material que levou da recepção, como é o caso da chave do cacifo. O seu extravio implica o pagamento de uma coima a definir na tabela de preços a definir pela direção.
- O utilizador responsabiliza-se pela higienização da máquina e equipamento usado após o treino, bem como o devido arrumo do mesmo após sua utilização.
- Os Amigos da Montanha não se responsabilizam por qualquer dano ou furto de objetos ou valores dentro das suas instalações.
- Não é permitido aos utilizadores fazerem-se acompanhar de convidados, incluindo terceiros para apoio à prática de exercício físico na Sala de Treino (a título de exemplo, *personal trainer*, fisioterapeutas e afins), a não ser que previamente autorizados, por escrito, pela Direção dos Amigos da Montanha.
- Não é permitida comida na Sala de Treino.
- É expressamente proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas nas instalações.
- É proibida a entrada e permanência de animais na Sala de Treino, com exceção de cães de assistência.
- Não é permitida a utilização de câmaras de filmar, fotografar, ou equipamentos de gravação, sem a autorização prévia.
- Não é permitida a permanência nas salas de treino a não sócios/inscritos, sem a autorização prévia do responsável presente.
- Não será admitida qualquer falta de respeito ao responsável pela sala ou para com os outros utilizadores que nela se encontrem. O responsável pela sala tem a total autoridade para reprimir e impedir qualquer ato de mau comportamento, ou comportamento inadequado, por parte de qualquer utente, podendo inclusive impedir a continuação do treino e a sua permanência na Sala de Treino.
- A Associação não se responsabiliza por qualquer acidente ou lesão adquirida durante o treino.
- São proibidas ações e metodologias de treino que possam pôr em risco a segurança de equipamento, instalações, assim como do/a próprio/a ou outros utilizadores do espaço.
- É proibida a entrada a quem se apresente notoriamente embriagado ou sob o efeito de estupefacientes.

Sala de Treino
ATA
CPV

- O congelamento da quota mensal por doença/lesão, mediante atestado médico, tem efeito a partir do momento em que o mesmo é apresentado.
- Os Amigos da Montanha reservam-se o direito de proibir o acesso dos utilizadores à Sala de Treino ou de promover a sua saída da mesma, sempre que violem o disposto no Regulamento.

4 - APTIDÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

- Cabe aos utilizadores assegurarem-se, previamente a cada utilização das instalações, equipamentos ou serviços da Sala de Treino, quanto à inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática de atividade física e desportiva, devendo obter aconselhamento prévio junto do seu médico assistente.
- Caso se sinta indisposto, não deve começar a praticar exercício físico. Na eventualidade de a indisposição surgir durante a realização de exercício físico, deve interromper o mesmo imediatamente e solicitar assistência.

5 - UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS

- Os cacifos existentes nos balneários destinam-se aos utilizadores enquanto estes se encontrarem nas instalações da Sala de Treino, não assumindo os Amigos da Montanha qualquer responsabilidade pela guarda dos bens aí colocados, incluindo casos de perda, furto ou roubo.
- Os cacifos serão esvaziados diariamente, por razões de segurança, após o encerramento das instalações.
- É obrigatório o uso de chinelos.
- Por razões de saúde e higiene, os utilizadores devem abster-se de:
 - (i) levar para ou armazenar nos Balneários comida, bebida e recipientes de vidro;
 - (ii) fazer a barba e/ou depilação fora da zona onde existam lavatórios.

6 - PERDIDOS E ACHADOS

Quaisquer bens que sejam deixados na Sala de Treino e encontrados por um colaborador ou por um utilizador e entregues na receção serão guardados na Sede dos AM, revertendo a favor dos AM no final do prazo de três meses.

7 - VIGÊNCIA E ALTERAÇÕES

O disposto no Regulamento entra em vigor após aprovação em Reunião de Direção dos Amigos da Montanha e no dia seguinte ao da sua afixação na Sala de Treino, vigorando por tempo indeterminado.

Os Amigos da Montanha reservam-se o direito de alterar, a todo o tempo e sem aviso prévio, o Regulamento, produzindo as alterações efeitos a partir do dia seguinte ao da afixação do novo Regulamento na Sala de Treino, pelo que se recomenda a sua leitura regular.

8 - CASOS OMISSOS

Os casos omissos nestas normas serão analisados individualmente pela Direção dos Amigos da Montanha.

9 - APROVAÇÃO

O Regulamento de Utilização da Sala de Treino dos Amigos da Montanha foi aprovado pela Direção dos Amigos da Montanha – Associação de Montanhismo de Barcelinhos em sua reunião ordinária de 18 de fevereiro de 2014.

O Regulamento de Utilização da Sala de Treino dos Amigos da Montanha foi aprovado em Assembleia Geral Ordinária de 28 de março de 2014.

Antonio José Soares Farias
Leabel Oliveira da Silva Neto
Pedro Alexandre da Costa Alves