

# REGULAMENTO INTERNO

## ACADEMIA 2019.20

### ROUPA de TREINO

- Para evitar queimaduras por abrasão, **é recomendado usar roupas confortáveis para a prática desta atividade física**, como **leggings, t-shirt com manga curta ou comprida**.
- **Não é aconselhado** para as atividades de Aéreos, **calções e/ou t-shirt manga cava/alças**.
- **É proibido** o uso de **roupas com botões ou fechos**, assim como, **adereços, brincos pendurados, relógios**.
- **No aquecimento podem ser usadas meias**, no entanto, os exercícios nos diversos aparelhos são realizados sem estas, para maior aderência aos mesmos.
- O praticante **deve trazer chinelos e/ou calçado largo** para poder calçar rapidamente, caso deseje deslocar-se às instalações sanitárias a meio da aula.
- É obrigatório sempre o uso de **cabelo apanhado**.

### PONTUALIDADE

- O **aquecimento é uma parte muito importante** que permite **reduzir o risco de lesão e preparar fisicamente** do praticante para os exercícios que irá realizar. Em casos de **atraso superior a 15 minutos**, os professores reservam-se no **direito de negar a entrada** do praticante na aula.
- Se tal acontecer, **o praticante perde a aula**, não tendo o direito de compensar ou ser reembolsado.
- **Em caso de atraso**, informar telefonicamente para 932 904 468 (Edson) ou 932 904 467 (Michael)

### ASSISTÊNCIA ÀS AULAS por terceiros

- A assistência às aulas por parte de terceiros **só é permitida mediante autorização do respectivo professor** e apenas **nos locais reservados** para efeito.

### INSTALAÇÕES

- O praticante que voluntariamente ou por negligência **danifique ou destrua qualquer tipo de material** das instalações do AA, fica responsável pela sua **reparação ou reposição** e suportará o **custo** do mesmo.

### BENS PESSOAIS

- O praticante **deverá agrupar os seus bens nos locais reservados** para o efeito.
- **No caso do Aerial Box - Telheiras**, caso opte por deixar algum pertence no balneário, o AA e o MindFit Academy não se responsabilizará pelos mesmos.
- **O AA não se responsabiliza pelo desaparecimento e/ou esquecimento de algum bem pessoal**.
- No caso de esquecimento de garrafas de água, meias ou outros, **estes serão imediatamente descartados**.

### FREQUÊNCIA DA ACADEMIA

- O adulto responsável pelo praticante menor de idade aguardará o início da aula e estará pontualmente no fim da mesma para o recolher. **O AA não se responsabiliza pelos praticantes menores de idade fora do tempo lectivo das aulas**, uma vez que os professores estarão afectos a diversas tarefas, tais como, arrumar o espaço, preparar a aula seguinte, etc.
- **O praticante deve aguardar o início da sua aula no local para o efeito**, sem incomodar os colaboradores do AA, os praticantes das aulas a decorrer ou utilizar os equipamentos.

### SEGURO e ACIDENTES

- **Se o praticante se magoar durante uma aula**, deverá de **avisar de imediato** um dos professores responsáveis.
- O professor responsável **comunicará a ocorrência ao representante legal**.
- **No caso da necessidade de deslocação ao hospital**, esta deve ser comunicada ao AA para **beneficiar do seguro**.
- O **Seguro do AA não cobre** lesões e/ou recuperação de lesões que tenham decorrido **fora do contexto da actividade do AA**.

### COMIDA & BEBIDA

- **Não é permitido consumir qualquer tipo de comida ou bebida** dentro dos espaços do AA e da zona destinada à prática das aulas.
- **Só é permitido beber água**, o praticante pode trazer uma garrafa para o efeito, devidamente identificada com o seu nome.

