



REGULAMENTO INTERNO – PISCINAS

1. Para ingresso na área das piscinas, é obrigatório exame médico válido.
2. Crianças de até **5 anos** estão isentas do exame médico. O exame é válido por **6 (seis) meses**.
3. É obrigatória a passagem pelo lava-pés para todos os usuários. Pessoas com dificuldade de locomoção, carrinhos de bebê ou outras situações que impeçam o uso do lava-pés devem solicitar acesso pela rampa próxima ao bar da piscina.
4. Após a prática de atividades físicas, é obrigatório tomar ducha nos vestiários ou na piscina antes de entrar na água.
5. Só será permitido o acesso às piscinas com calçados que possam passar pelo lava-pés. Demais calçados devem ser guardados e utilizados somente fora da área das piscinas.
6. Para preservar a qualidade da água, é proibido o uso de óleos bronzeadores, descolorantes de pelos e protetores solares à base de óleo.
7. É proibida a entrada com bebidas em latas, garrafas/copos de vidro ou alimentos, exceto alimentos infantis. O consumo de bebidas está restrito à área do bar da piscina.
8. Não é permitida a entrada de caixas de som ou similares na área das piscinas.
9. Por motivos de segurança, é proibido o uso de raquetes, colchões infláveis e equipamentos de mergulho.
10. Para crianças, só é permitido o uso de coletes salva-vidas, boias de braço ou boias sem fundo vazado.
11. Não é permitido o acesso ou permanência na área das piscinas a pessoas com lesões ou afecções nos olhos, ouvidos, nariz, boca, pele, ou com ferimentos — mesmo protegidos por curativos, esparadrapos ou algodão.
12. O clube não se responsabiliza por objetos deixados na área das piscinas.
13. O acesso à área das piscinas é permitido apenas com trajes de banho apropriados.
14. Os equipamentos da sala de materiais de treino são de uso exclusivo das aulas e não devem ser utilizados pelos associados fora dessas atividades.
15. É proibido correr ou praticar qualquer atividade que coloque em risco a integridade dos presentes. As orientações dos salva-vidas e funcionários devem ser rigorosamente seguidas, sob pena de advertência.
16. Aos fins de semana e feriados, **das 9h às 17h**, a piscina semiolímpica é destinada exclusivamente ao uso recreativo.
17. É proibido sentar-se sobre as raíais.
18. Crianças menores de **10 anos** só poderão acessar a área das piscinas acompanhadas por um responsável devidamente trajado com roupa de banho.

A DIRETORIA

Luis Edmar de Giacomini Massaini
Diretor Geral de Esportes

Jorge Luiz Ferrari
Diretor Jurídico



REGULAMENTO INTERNO – ACADEMIA

- **É proibida** a entrada de crianças menores de **14 anos** na academia, exceto aquelas inscritas no programa de Formação de Novos Atletas do TCP. Estas deverão estar **acompanhadas** do devido **profissional de educação física - idade mínima: 12 anos**;
- Limpar bem a sola dos calçados antes de entrar na academia;
- **É proibido** a entrada na academia sem camisa, com trajes de banho (maiôs, biquínis e sungas) ou de sandálias, chinelos, crocs, etc;
- **É proibido** o consumo de alimentos dentro da academia;
- Não descanse nos bancos entre as séries;
- Evite utilizar celulares e outros aparelhos eletrônicos nos aparelhos e bancos;
- Reveze os aparelhos com outros usuários, sempre que necessário;
- Os serviços de “Personal” devem respeitar as regras vigentes.
- Limpeza após uso:
 - Limpar colchonetes, caneleiras e aparelhos com produtos disponibilizados na própria academia;
 - Utilizar toalhas para evitar o excesso de suor durante o treino. Isto garante a sua higiene e a dos demais. Organização após uso:
 - Guardar pesos, anilhas e barras nos locais indicados. Estes equipamentos só poderão ser utilizados na área de piso emborrachado;
 - Guardar as barras no rack.

A DIRETORIA

Luis Eduardo Giacomini
Diretor Geral de Esportes

Jorge Luiz Ferrari
Diretor Jurídico