

## REGULAMENTO ATIVIDADES AQUÁTICAS

### 1. Uniforme de Uso obrigatório:

1.1 - É obrigatório o uso de sunga ou maiô que deverão ser de cores escuras, sendo vedada a entrada com trajes transparentes. O uso de touca é obrigatório, sendo opcional o uso de óculos. É permitido o uso de camisa térmica ou macacão térmico.

O uso de biquíni (duas peças) ou maiôs tomara que caia não são permitidos.

1.2 - Para frequentar as atividades o exame médico deve estar em dia. Em caso de problemas de saúde, cirurgias e recomendações médicas que ocorram durante a validade do exame médico, o associado deverá comunicar ao Profissional.

1.3 - O associado deverá comunicar ao profissional responsável pela atividade qualquer desconforto antes, durante e depois da atividade, bem como qualquer ocorrência ou necessidade de sair antes do horário de término da aula.

1.4 - Para entrar na área da piscina deve estar portando a sua própria carteira social. Não podendo pular, passar embaixo da catraca ou entrar pela catraca da saída. Caso tenha algum problema, chamar o Profissional de Educação Física.

1.5 - O associado deverá apresentar-se asseado (higiênico, limpo ou lavado) para adentrar a piscina.

1.6 - É obrigatório a entrada pelo lava-pés.

1.7 - Recomendamos o uso de chinelos, toalha e/ou roupões.

### 2. Permanência nos Locais de Atividades

Poderão permanecer nos espaços de atividades, somente os associados participantes das mesmas.

É terminantemente proibido permanecer nos espaços de atividades sem a presença de um Profissional da ACM.

### 3. Tolerância

**As tolerâncias após o horário de início das atividades de natação, R.E.N. e hidroginástica são:**

**10 minutos para aulas de 45 minutos;**

**15 minutos para aulas de 60 minutos;**

**O tempo mínimo de permanência para a atividade raia exclusiva para natação (R.E.N) é de 30 minutos, respeitada tolerância de entrada;**

**Os horários de tolerâncias serão respeitados de acordo com o relógio principal do local da atividade.**

**Para o uso para Piscina Familiar**, crianças menores de 13 anos deverão estar acompanhadas por responsável maior de 18 anos.

**A raia exclusiva para natação (R.E.N)** é direcionada para associados que estejam frequentando os níveis de Iniciação, Condicionamento 1 e 2 e não necessitam de orientação.

Fica a critério dos profissionais a divisão de raias e melhor estrutura para as atividades na piscina.

**Os materiais didáticos da ACM** (pranchas, espaguete, flutuadores, palmar e outros) somente poderão ser utilizados nas atividades dirigidas ou com autorização do responsável pela piscina.

**No R.E.N e Piscina Familiar**, somente poderão ser emprestados os seguintes materiais: pranchas, espaguete e flutuadores.

**O uso de acessórios trazidos pelo associado** na Piscina Familiar será permitido desde que não ponha em risco a integridade física do próprio associado e de terceiros, cabendo ao responsável designado pela ACM a autorização para uso dos mesmos.

**O uso da boia de braço** somente é permitido na Piscina Familiar sob a supervisão do pai e/ou responsável pelo menor.

Hidratar-se é permitido portando a sua própria garrafa.

É proibida a ingestão de alimentos no espaço da piscina, quem necessitar fazê-lo deverá sair do ambiente da piscina.

Não é permitida a entrada com mochilas, bolsas e similares na área da piscina;

Não se deve correr ao redor da piscina e ou realizar qualquer atitude que coloque em risco a integridade física dos associados, tais como: salto mortal, briga de galo, brincadeiras de mão e outras.