



## REGULAMENTO ESPECÍFICO DA RAIAS LIVRE

### 1. DA UTILIZAÇÃO E FREQUÊNCIA NAS RAIAS LIVRES

Mediante a agendamento prévio de 24h de antecedência via telefone (11-2188-2697) ou presencialmente.

Dias e horários de disponibilidade para utilização das piscinas:

#### Piscina Pequena

- **6ª feiras** – Das 17h30 até 20h
- **Sábados** – Das 13h até 18h
- **Domingos** – Todos os horários, exceto quando tem evento de natação;  
(após esses horários a piscina estará em manutenção);

#### Piscina Grande – Semi Olímpica

- **2ª às 5ª feiras**
  - 6h30 às 7h – 5 raias;
  - 7h às 8h – 1 raia;
  - 12h às 13h - 5 raias;
  - 13h às 14h - 5 raias;
  - 21h às 22h - 5 raias;

- **6ª feira**
  - 7h até 22h;

- **Sábados e domingos**
  - 7h até 18h;

#### Feriados (quando não houver eventos)

- 2ª a 6ª das 7h até 22h / Sábados e domingos das 7h até 18h

Haverá sempre a supervisão de um guarda vidas no local.

Lembrando que não será permitido entrar na piscina se não houver um guarda vidas presente. A piscina pequena somente poderá ser utilizada após o período de aula de natação.

Quando as raias não estiverem sendo utilizadas para aulas, estarão livres para o uso de raia livre para a prática da natação. Neste caso, solicitamos que os associados aguardem o período de tolerância de atraso dos alunos matriculados nas aulas, e depois adentrem na piscina, nas raias que estarão devidamente sinalizadas.

Na área, não são permitidos: brincadeiras que possam oferecer riscos à segurança e integridade física de usuários do setor; consumo de qualquer espécie de alimento; uso de aparelhos sonoros.

**Parágrafo Único.** É permitida a ingestão de líquidos apropriados à atividade física, tais como repositores hidroeletrólíticos ou repositores energéticos em embalagens adequadas (squeeze).

Não é permitida a permanência de crianças ou adultos nas raias ocupadas por aulas de natação e hidroginástica.

O tempo de sua utilização é de 1 hora por associado maior de 15 (quinze) anos de idade; caso não haja a presença de outro associado o mesmo poderá permanecer na raia.

Limita-se o uso de cada raia para até o máximo de 4 (quatro) associados..

A quantidade de raias livres será determinada no painel da piscina interna das Atividades Aquáticas, elaborado pelo Departamento Geral de Esportes;

Menores de 15 anos deverão ser acompanhados por um adulto responsável prática da natação.

### 2. TRAJES ADEQUADOS PARA UTILIZAÇÃO DA PISCINA INTERNA

Para utilização da piscina é obrigatório estar trajado adequadamente com: Sunga, sunquíni ou maiô e touca, não sendo permitidas vestes transparentes, calções, blusas, camisetas, bermudas e calçados.

Para as crianças de colo, será necessário utilizar fraldas apropriadas para não ocorrer acidentes.

### 3. MATERIAIS

- Não é permitido utilizar bolas ou objetos infláveis, exceto bóias infantis de braços e de cinturas;

- Os materiais de utilização da raia livre estão disponíveis no cesto ao lado do bebedouro, os mesmos por sua vez deverão ser utilizados e devolvidos no mesmo local. Os materiais que se encontram dentro da sala dos professores são destinados somente à utilização nas aulas de natação e hidroginástica.

### 4. UTILIZAÇÃO DOS VESTIÁRIOS

O uso dos vestiários é restrito para banhos e troca de roupas, não sendo permitida a reserva de box. Não é permitida a entrada de crianças do sexo masculino maiores de 05 (cinco) anos no vestiário feminino e vice-versa, portanto os mesmos devem ser encaminhados ao vestiário da família.

### 5. DISCIPLINA

Os (as) associados (as) que infringirem as regras como: discutir, desrespeitar, agredir, revidar agressão ou ter conduta antidesportiva, poderá sofrer punições de acordo com a gravidade de sua atitude.

As atitudes de indisciplina serão comunicadas a gestão de esportes aquáticos e se a atitude persistir, uma reunião será marcada entre os supervisores, associados e direção para solucionar o caso.

Todos os casos de indisciplina poderão ser comunicados à Comissão de Disciplina do ATC para providências.

### 6. EXAME MÉDICO DERMATOLÓGICO

Para a prática da modalidade será obrigatória à entrega ou realização do exame médico dermatológico de PISCINA no Departamento Médico do Clube a partir dos 06 anos.

#### Horários:

2ª e 6ª – Das 7h às 22h

3ª, 4ª e 5ª – Das 7h às 23h

Sábados – Das 7h às 21h / Domingos – Das 7h às 19h

Para ter acesso e uso das piscinas aquecidas internas, o (a) associado (a) deverá estar com o exame médico dermatológico em dia, caso for bloqueado ao passarem pela catraca, o mesmo deverá providenciá-lo com urgência para utilizar o local;

**O exame deverá ser renovado semestralmente.**

### 7. ATESTADO DE APTIDÃO FÍSICA – (PAR-Q):

Para a prática livre da modalidade será obrigatório à entrega do:

**Termo de Responsabilidade** – Associados com idade entre 06 meses a 14 anos os pais deverão preencher e assinar na recepção da piscina interna.

**Atestado de Aptidão Física - PARQ** – Associados com idade entre 15 a 17 anos deverão responder o **PAR-Q** com a assinatura do responsável e associados com idade entre 18 a 69 anos terão que preencher e assinar o **PAR-Q** para a prática da atividade física na recepção da piscina interna.

**Atestado Médico (Cardiologista)** – Associados com idade superior a 70 anos terão que apresentar o atestado médico declarando que está apto. A entrega deverá ser feita no dia da inscrição ou no 1º dia de aula, o não cumprimento do prazo acarretará no impedimento da prática.

**O exame deverá ser renovado anualmente.**

**Departamento Geral de Esportes**