

**REGIMENTO INTERNO – BIKE INDOOR AAA –
2023**



- 1. UNIFORME:** Obrigatório o uso de roupas adequadas para atividades físicas e calçado fechado.
- 2. MATERIAL PEDAGÓGICO:** Uso exclusivo nas aulas, proibido o uso sem a presença do professor. É proibido trocar as peças das bikes e pisar na carenagem.
- 3. INSCRIÇÕES / ACESSO / FALTAS:** Todos os interessados deverão se inscrever através do aplicativo ou pelo site: secretaria web, para iniciar sua prática. Os menores de 18 anos poderão participar das aulas com autorização dos pais neste documento. A idade mínima é de 16 anos completos. As turmas não possuem lista de espera, uma vez inscrito o aluno pode participar de qualquer aula da grade através do agendamento online (app ou site). O controle será realizado pelas vagas disponíveis online. É proibido participar da aula sem o agendamento antecipado. A sala será aberta somente de 10' a 5' minutos antes do início de cada aula. Caso o professor esteja no deslocamento de uma sala para outra, todos os alunos devem aguardar a chegada do mesmo. É proibido o trânsito de associados dentro da sala de aula quando não estiverem participando da mesma.
Faltas: Os alunos terão direito a 01 (uma) falta dentro do mês corrente (os faltosos serão comunicados via sistema pelo whatsapp). Na ocorrência da 2ª falta, os alunos serão comunicados novamente e ocorrerá o bloqueio do agendamento por 02 (dois) dias. Na ocorrência da 3ª falta, os alunos serão comunicados novamente e ocorrerá o bloqueio do agendamento por 1 semana. O acesso ao app é de exclusiva responsabilidade do associado titular, cabendo a esse o controle e fornecimento de senha aos demais dependentes menores ou não, imediatamente autorizados a participar da aula pelo titular, durante o acesso e agendamento.
- 4. AGENDAMENTO/CANCELAMENTO:** O agendamento pode ser realizado até 1 minuto antes do início da aula. Já o cancelamento deve ser feito até 5 minutos antes do início da aula.
É de extrema responsabilidade do aluno realizar o cancelamento da aula, isso impede a ocorrência do bloqueio nos próximos agendamentos.
- 5. PAR-Q / ATESTADO MÉDICO:** A lei nº 16.724 de (22/05/18), alterou a lei anterior da exigência do atestado médico. Está instituído o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) para pessoas de 15 a 69 anos de idade. Os menores de 15 anos deverão estar devidamente autorizados pelos pais, os quais são responsáveis para responder o questionário e assinar pelos mesmos. Para os alunos com 70 anos de idade ou mais, permanece obrigatória a apresentação do atestado médico de aptidão para prática de atividades físicas e deverá constar obrigatoriamente o nome completo do médico, número do CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso.
- 6. ATRASO:** Caso ocorra atraso na aula, o aluno será notificado verbalmente pelo professor, persistindo esse atraso o aluno poderá ser impedido de fazer sua aula. Tolerância máxima de 10 minutos.
- 7. HIGIENIZAÇÃO:** É obrigatória a higienização da bike utilizada pelo aluno após o término da aula.
- 8. ORIENTAÇÃO:** A orientação pedagógica cabe exclusivamente aos professores: volume, intensidade, correções biomecânicas e demais orientações. Os alunos devem seguir as orientações dos professores para a sua segurança, adaptação e evolução nos resultados.
- 9. PEDAL CLIP:** A sala possui um limite de bikes com esse pedal. Os alunos que possuem sapatilha específica de encaixe no pedal clip terão prioridade de uso nas bikes que possuem este tipo de pedal, DESDE QUE ESTEJAM PRESENTES NA SALA ANTES DO INÍCIO DA AULA, SEM ATRASOS. O ASSOCIADO ATRASADO DEVERÁ UTILIZAR A BIKE QUE ESTIVER LIVRE. Pedimos a gentileza que os alunos que não possuem sapatilha cedam o lugar aos portadores de sapatilha, respeitando o horário do início da aula, conforme citado. Caso ocorra preenchimento total do limite de bikes com pedal clip com alunos portando sapatilha, o aluno recém chegado com sapatilha deverá trocar seu calçado para um comum (sem sapatilha) para utilizar a bike disponível. É proibido usar sapatilha com clip em uma bike com pedal comum. Na falta de alunos com sapatilha, o uso dessas bikes é livre com calçado normal, usando o lado inverso do pedal.
- 10. CELULARES / ELETRÔNICOS:** Pedimos para que evitem o uso de celulares (exceto em caso de emergência) ou qualquer outro aparelho eletrônico durante as aulas.
- 11. DISCIPLINA:** Os casos omissos serão analisados internamente e o descumprimento das regras poderá acarretar punições ao infrator, podendo ser encaminhados à comissão de sindicância e o associado poderá ser punido conforme o estatuto social.

12. GRADE HORÁRIA:

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	06H30		06H30		
		07H15		07H15	
		09H15		09H15	09H00
16H00	16H00	16H00	16H00	16H00	10H00
17H15	17H15	17H15	17H15		
18H15	18H15	18H15	18H15	18H15	
19H15	19H15	19H15	19H15		

Departamento de Esportes – AAA - Atualização Maio /2023

Eu, _____ responsável pelo aluno, _____ recebi o regimento interno da bike, estou ciente do seu conteúdo e autorizo a participação do meu filho(a). Data ____ / ____ / ____ . Assinatura: _____ .