

O presente Regimento Interno tem por finalidade estabelecer normas para acesso e uso das dependências da ACM Rio. O cumprimento das normas estabelecidas neste instrumento é obrigatório a todos os associados e seus dependentes, bem como aos convidados e demais pessoas que tenham acesso às dependências da ACM Rio. Os associados, dependentes e funcionários deverão ter pleno conhecimento do presente Regimento Interno do Associados, devendo cumpri-lo de forma integral. O Regulamento Interno do Associado está divulgado e acessível a todos associados, dependente e funcionários no site da ACM Rio.

A seguir seguem as normas de uso das dependências da ACM Rio.

1.) CATEGORIAS DE ASSOCIADOS E DEPENDENTES

São considerados sócios:

- a) **Contribuintes:** São associados que ingressam na ACM-RJ satisfazendo as condições estabelecidas no Estatuto da Associação e nos planos de ingresso a ACM Rio;
- b) **Eleitor:** Associado, de qualquer categoria, que, filiado tem o direito de votar e ser votado para a Diretoria e para o Conselho da Unidade a qual pertença. Os associados eleitores deverão preencher as condições previstas no Art 9º do Estatuto da Associação.
- c) **Benfeitores:** São Associados que, por aprovação da Diretoria, se destacaram dos demais devido as relevantes contribuições, de qualquer espécie, prestadas ACM. São isentos de toda contribuição que conste no regulamento do título adquirido.
- d) **Associado Gratuito:** Inscrição prévia anualmente no Serviço Social para crianças e adolescentes de 06 a 14 anos e idosos a partir de 60 anos com risco e/ou vulnerabilidade social. Inserção após análise socioeconômica com a Assistente Social.

2.) DECLARAÇÃO DE SAÚDE

Para a prática das atividades física, de acordo com a Lei nº 6765, de 05 de maio de 2014, que estabelece e flexibiliza novos métodos de avaliação médica para os praticantes de atividades físicas e desportivas, é entregue, preenchido e assinado no ato da matrícula do associado, o questionário de Prontidão para Atividade Física e o Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física (PARQ).

3.) DESLIGAMENTO DO ASSOCIADO DO QUADRO DE SÓCIOS

O Desligamento poderá ocorrer de duas formas, que são:

- a) **Por iniciativa do associado:** Neste caso o associado deverá solicitar o cancelamento por escrito, em formulário próprio ou por e-mail a ACM, informando os motivos para o cancelamento, devendo ainda estar em dia com os pagamentos para que a solicitação do desligamento seja aceita;
- b) **Por iniciativa da ACM:** Ocorre quando o associado está com falta ou atraso superior à 03 (três) meses, por desrespeito às normas estatutárias ou regulamentares e por desrespeito às normas e princípios, sendo neste caso, instaurada comissão de sindicância para a apuração dos fatos e resoluções do caso apresentado.
- c) O associado que tenha sido desligado por estar com atraso superior a 03 (três) meses, poderá ser readmitido ao quadro de sócios, desde que efetue o pagamento das mensalidades em atraso.
- d) A exclusão do associado da ACM Rio se dará pela aplicação de penas disciplinares, depois de assegurado ao associado(a) o direito à ampla defesa, assim como a interposição de recurso junto ao Conselho Deliberativo e processo disciplinar administrativo.
- e) O associado excluído por ofensa ao Estatuto Social ao Regimento Interno e ao Regulamento Interno do Associado, mediante julgamento por processo administrativo, não será readmitido na ACM Rio.

4.) INFRAÇÕES

Constituem casos de infrações sujeitos a penalidades:

- a) Mau comportamento do sócio ou dependente em qualquer dependência da ACM Rio, tais como: brigas, falta de respeito com o próximo, palavrões direcionados intencionalmente ao outro, xingamentos ofensivos ao outro, dentre outros comportamentos inadequados;
- b) Desrespeito, seja ele qual for, ao Presidente, Conselheiros, Diretores, Assessores, Associados, Colaboradores do Associação, Terceiros e Prestadores de Serviços;
- c) Manifestações ostensivas e desrespeitosas, internas ou externas, prejudiciais à reputação da ACM Rio ou de seus dirigentes e associados;
- d) Condenação criminal por motivo desonroso;
- e) Assinar proposta de associado ou atestado de idoneidade sem conhecer pessoalmente o proposto ou falsear os dados a eles relativos;
- f) Guardar pertences pessoais na ACM Rio, tais como: bicicletas, motos e etc...
- g) Fazer manifestações nas dependências da ACM Rio, de ordem política, religiosa, racial, de identidade de gênero e afins;
- h) Utilizar a imagem da ACM Rio em benefício próprio, usufruindo das atividades da Instituição para alavancar negócios particulares;
- i) Promover, participar ou incitar brigas, desordens ou tumultos;
- j) Ceder a carteira social, senha ou qualquer outro documento a outra pessoa para o fim de ingresso na ACM Rio;
- k) Ingressar visitante na ACM Rio sem identificação na Portaria;
- l) Qualquer infração aos estatutos, regimentos, resoluções e contrato de prestação de serviços da ACM Rio;
- m) Promover quaisquer festas nas dependências da ACM Rio com convidados não associados, exceto nas dependências mediante locação;
- n) Causar danos ao patrimônio da ACM Rio; e,
- o) Apropriar-se de objetos que pertençam a ACM Rio, aos associados ou a terceiros.

Consideram-se circunstâncias atenuantes a redução da pena de suspensão ou de exclusão:

- a) Ser o infrator menor de 14 (quatorze) anos ou maior de 60 (sessenta) anos;
- b) Ter sido a infração cometida sob o domínio de violenta emoção provocada pelo ofensor ou por terceiros;
- d) Ter o infrator reconhecido a sua culpa e procurado, espontaneamente, antes de notificado para defender-se, reparar ou minorar os efeitos da infração; e,
- e) Ter sido a infração cometida sob a influência ou coação de terceiros, em tumulto que não tenha provocado.

Consideram-se circunstâncias agravantes das penas de suspensão ou de exclusão:

- a) A reincidência específica;
- b) Ser a infração cometida contra menor de 14 (quatorze) anos ou maior de 60 (sessenta) anos;
- c) Ter sido a infração cometida mediante qualquer tipo de fraude ou com o intuito de obter vantagem ou proveito ilícito para si ou para terceiros;
- d) Ter sido a infração praticada contra membro de quaisquer dos órgãos diretivos do associação, colaboradores quando no desempenho de suas atribuições;
- e) Ter o infrator coagido, instigado, organizado ou colaborado na prática de infração por terceiros;
- f) Praticar a infração ou dela participar mediante paga, promessa ou recompensa; e,
- g) Estar o infrator alcoolizado ou sob o efeito de qualquer droga.

5.) COMISSÃO DE SINDICÂNCIA DISCIPLINAR

A Comissão de Sindicância, órgão formado pela Diretoria Executiva e tem como competência o processamento e porposta de penalidades nos processos disciplinares de associados e dependentes.

A Comissão de Sindicância será formada por 3 (três) membros da Diretoria indicados pelo Presidente e que não possuam qualquer vínculo com os associados.

6.) PROCESSO DISCIPLINAR

O processo por indisciplina do associado nas dependências da ACM Rio pode originar-se da seguinte forma:

- a) por relato detalhado da ocorrência em formulário próprio disponível no Setor de Associados, devendo conter nome(s) ou descrição das pessoas envolvidas, circunstância, testemunhas, se for o caso, data e hora do fato, podendo o denunciante identificar-se;
- b) por comunicação verbal ou escrita ao colaborador da Coordenação ou setor de associados da ACM Rio ou por qualquer membro do Conselho da Unidade;
- c) por email enviado à ao Setor de Associados da ACM Rio;
- d) As informações serão encaminhadas para a instauração ou não do processo. A seguir seguem as etapas:

- A decisão pela não instauração do processo será submetida na primeira reunião da Diretoria Executiva subsequente ao comunicado, que poderá manter a decisão ou determinar a instauração do processo.
- Instaurado o processo, o associado acusado será notificado, formalmente por e-mail, constando os fatos ocorridos, a data, sua fundamentação, demais informações relevantes, e o prazo de 10 (dez) dias da data do encaminhamento do e-mail para apresentar defesa escrita, indicando testemunhas - no máximo 3 (três).
- O associado acusado, no período em que o processo disciplinar estiver sendo julgado, poderá frequentar a ACM Rio, até que o processo e sua conclusão seja finalizada.
- O associado que não apresentar defesa escrita ou não comparecer na sessão de julgamento será julgado a revelia, podendo ser considerados válidos os fatos contra ele alegados.
- A Comissão de Sindicância poderá a seu critério, ouvir as testemunhas e outras partes envolvidas, se for o caso.
- Ao associado é assegurado o direito à ampla defesa em todas as fases do processo
- Recebida a defesa do associado, o processo será encaminhado ao Coordenador Técnico da Unidade para relatar o processo e, em seguida, encaminhar para a Comissão de Sindicância.
- A Comissão de Sindicância fixará a data de audiência, no máximo dentro de 15 (quinze) dias contados do recebimento relatado, devendo notificar as partes para comparecimento, e o acusado poderá fazer a defesa oral por no máximo 10 (dez) minutos e oitiva de testemunhas.
- A Comissão de Sindicância dentro do prazo máximo de até 10 (dez) dias contados da data fixada para a audiência, proferirá seu parecer quanto aos fatos e fundamento da infração e a penalidade aplicável, encaminhando o processo ao Coordenador Técnico da Unidade;
- O processo será julgado pela Diretoria Executiva na reunião ordinária seguinte ao recebimento do processo pelo Coordenador Técnico da Unidade;
- O associado acusado será informado da decisão proferida pela Diretoria Executiva presencialmente, assim como o acusador.

7.) ROUPAS PARA ESPORTES, GINÁSTICA, PISCINA E TREINOS

Para participar das atividades esportivas, sejam elas, fitness, musculação, esportes de quadra e esportes de campo e piscina, o associado deve respeitar as seguintes regras:

PERMITIDO

- Uniforme do associação não é obrigatório e sim optativo;
- Tops, Bermudas, Shorts, shorts saia;
- Calças de moletom esportiva e calça legging;
- Camisetas e Camisas esportivas de manga curta e manga longa;

NÃO PERMITIDO

- Prática de qualquer atividade física usando short jeans, bermuda jeans ou calça jeans;
- Prática de qualquer atividade física descalço, de sapato, chinelos ou qualquer outro calçado que não seja indicado e apropriado para a atividade.
- Para a natação será não será permitido o uso de tênis ou qualquer outro calçado, com exceção, para chinelos à serem utilizados na área externa da piscina.
- A fim de preservar o ambiente social da ACM Rio, roupas transparentes ou excessivamente pequenas que exponham partes íntimas não serão permitidas;

PARA NATAÇÃO – AULAS DE NATAÇÃO E RAIÁ LIVRE – ROUPAS E MATERIAIS PERMITIDOS

- a) Feminino: camisa de proteção UV, maiô natação, maiô short, sunquíni e macaquinho natação, de qualquer cor, mas preferencialmente cores escuras, não sendo permitido peças transparentes.
- b) Masculino: camisa de proteção UV, sunga, bermuda de natação e sunga box, de qualquer cor, mas preferencialmente cores escuras, não sendo permitido peças transparentes.
- c) Touca, óculos de natação e pés de patos

PARA HIDROGINÁSTICA - ROUPAS PERMITIDAS

- a) Feminino: Camisa de proteção UV, top, bermudas de natação, sunquíni, maiô, biquinis que sejam apropriados para a prática desse treino, não sendo permitido peças transparentes.
- b) Masculino: Camisa de proteção UV, sunga, bermuda de natação, sunga box, não sendo permitido peças transparentes.

8.) ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Todas as atividades esportivas, sejam elas, fitness, musculação, esportes de quadra, esportes de campo e piscina da ACM Rio são dirigidas por profissionais capacitados e habilitados, inclusive todos os Profissionais de Educação Física da ACM Rio possuem curso de SBV (Suporte Básico de Vida).

9.) DIVULGAÇÃO DE HORÁRIOS

Todas as atividades oferecidas encontram-se no site, facebook e Instagram da ACM Rio. As alterações de horários, caso necessário, serão comunicadas através das mídias sociais da ACM Rio aqui informadas.

10.) REGRAS DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS

Todas as atividades esportivas da ACM Rio possuem regras específicas pertinentes as suas especificidade e que devem ser seguidas pelos associados, assim, é necessário verificar com os coordenadores ou professores as regras de cada segmento esportivo.

11.) FAIXA ETÁRIA

- A permanência de crianças ou pré-adolescentes abaixo de 18 anos incompletos nas dependências da ACM, fora das atividades regulares, é de responsabilidade única e exclusiva dos pais e/ou responsáveis.
- As atividades infantis de 03 a 12 anos são subdivididas em faixas etárias, em respeito ao desenvolvimento motor adequado da criança e adolescente.
- Os associados deverão frequentar as atividades de jovens a partir de 13 anos até os 18 anos completos.
- Com 18 anos completo o associado frequentará somente as atividades de adultos.

12.) GUARDA DE PERTENCES

- O associação não se responsabiliza por perdas, danos ou furtos de valores ou objetos que por ventura ocorram dentro da ACM Rio;
- A ACM Rio possui armários individuais, com cadeados e chaves e que podem ser alugados pelo associado, ou seja, podem ser contratados com valor a serem pagos mensalmente.

13.) BANHEIROS VESTIÁRIO

ILHA DO GOVERNADOR:

- Banheiro Masculino: Permitida a entrada do Responsável acompanhando o menor de até 12 anos (vestiário 1);
- Banheiro Masculino: Permitida a entrada de adolescentes e adultos (vestiário 2);
- Banheiro Masculino Campo: Permitida a entrada de adultos (vestiário 3);
- Banheiro Feminino: : Permitida a entrada da Responsável acompanhando o menor, do sexo masculino, de até 6 anos (vestiário 2);
- Trocador e vestiário individual familiar, localizado anexo a lanchonete que fica em frente ao campo.

LAPA:

- Banheiro Masculino: Permitida a entrada de Jovens e Adultos à partir de 13 anos (vestiário 1);
- Banheiro Masculino infantil: Permitida a entrada do Responsável acompanhando o menor de até 12 anos (vestiário 3);
- Banheiro Feminino: Permitida a entrada de Jovens e Adultos à partir de 13 anos (vestiário 2);
- Banheiro Feminino infantil: Permitida a entrada da Responsável acompanhando o menor de até 12 anos e no caso do menor ser do sexo masculino, até 6 anos.
- Trocador e vestiário individual familiar (vestiário 5).

14.) INGESTÃO DE ALIMENTOS

- Hidratar-se é permitido nos bebedouros ou portando a sua própria garrafa;
- E proibida a ingestão de alimentos nos espaços de atividades, quem necessitar fazê-lo deverá sair da área de atividade;
- Por questões de ordem sanitária, não será permitido a ingestão de alimentos nos banheiros e vestiários;
- **Piscina - Banho Livre – Unidade Ilha do Governador:** Fica determinado como área de alimentação, o espaço próximo aos banheiros, estando o mesmo sinalizado para facilitar a localização. Nos dias e horários do banho livre serão permitidos somente biscoitos e frutas.

Com relação a bebida será permitida somente água em garrafas e copos plástico para sua ingestão.

- **Piscina – Dias de aula:** Nos dias de aula de natação, hidroginástica e outros, não será permitido nenhuma ingestão de alimento, no entanto, será permitido a ingestão de água em garrafas próprias.

15.) BIJUTERIAS, BONÉS e ÓCULOS

O uso de correntes, pulseiras, brincos, piercings, relógios, anéis, outras joias e bijuteria, bem como bonés, não são recomendados e devem ser evitados nas atividades esportivas, com o objetivo de se evitar acidentes durante as atividades.

O uso de óculo de grau nas atividades esportivas será permitido, sendo que os associados deverão assumir a responsabilidade em caso de acidentes durante as atividades.

16.) USO DE ELETRÔNICOS

O uso de telefone celular ou qualquer aparelho eletrônico será permitido durante as atividades dirigidas, respeitando a exceção de uso nas atividades de jogos coletivos, natação e atividades de impacto. O Profissional de Educação Física da ACM Rio deve orientar o associado dos riscos e responsabilidades do uso, principalmente em caso de perda e danos aos aparelhos.

O associado que decidir utilizá-lo assumirá as despesas, prejuízos e danos aos mesmos.

17.) FILMAR OU FOTOGRAFAR PARA FINS COMERCIAIS

Proibido filmar, fotografar e utilizar essas imagens para fins comerciais de qualquer natureza. Ações como essas só serão autorizadas se forem solicitadas formalmente à ACM Rio mediante assinatura em termo de compromisso a ser emitido pelo Conselho da Unidade.

Filmagens sem fins comerciais podem ser feitas, desde que respeite e zele pela integralidade da marca ACM Rio, desta forma, qualquer divulgação de vídeo que fira, de qualquer forma, a imagem da Instituição será considerada falta grave, sabendo que não serão tolerados divulgações de vídeos contendo palavrões, brigas, desrespeito ou algo similar.

18.) USO DA CHURRASQUEIRA

O uso da churrasqueira, localizada nas dependências externas da lanchonete, que fica em frente ao campo, somente poderá ser utilizado pelo associado após ser reservada diretamente com os responsáveis da lanchonete.

Normas a serem obedecidas:

- A reserva e a contratação do uso da churrasqueira deverá ser feita, com antecedência, junto aos responsáveis da Lanchonete;
- Estará sob responsabilidade dos representantes da lanchonete a organização, utilização, limpeza e demais ações que venham a ser necessárias para a utilização correta da churrasqueira;
- Aos sábados, domingos e feriados, utilização da churrasqueira poderá ir até às 18:00 horas, exceto para eventos promovidos pela ACM Rio;
- Fica permitido somente o uso de carvão na churrasqueira;
- Bebidas, obrigatoriamente, deverão ser verificadas junto aos responsáveis pela lanchonete;
- Os danos causados na churrasqueira serão cobrados do associado(a), responsável pela reserva;
- Será aplicado o Regimento Interno do Associado ao associado(a) caso haja o descumprimento destas normas;
- As regras de infrações comportamentais estão descritas no item 4 deste regulamento;
- Os casos omissos serão resolvidos pelo Coordenador da Unidade;

19.) REGRAS DE USO DA MUSCULAÇÃO

- a) respeitar e seguir as orientações dos professores;
- b) respeitar o limite de idade para começar a fazer musculação, buscando essa informação com o professor ;
- c) nos horários de pico, o tempo máximo de uso da esteira deverá ser de 30 (trinta) minutos, respeitando sempre a ordem de chegada;
- d) se não estiver fazendo exercício, libere o aparelho imediatamente;
- e) compartilhar o uso do aparelho;
- f) deixar sempre limpo o aparelho, após o uso;
- g) após o uso, guardar tornozeleiras, anilhas, colchonetes e etc.;
- h) não é aconselhável o uso de aparelho celular durante o treino;
- i) caso o associado opte por treinar utilizando o aparelho celular e ocorra quebra, queda ou outras intercorrências a ACM Rio não se responsabilizará pelos danos ao aparelho;
- j) Os pesos soltos devem ser utilizados com cuidado, evitando quedas, soltar o peso no chão de forma brusca ou outros movimentos que coloquem os associados e os objetos da musculação em risco;
- k) As vestimentas indicadas para esta prática, estão descritas no item 7 deste regulamento;
- l) As regras de infrações comportamentais estão descritas no item 4 deste regulamento;
- m) Os casos omissos serão resolvidos pelo Coordenador da Unidade;

20.) REGRAS QUADRA POLIESPORTIVA

- a) A quadra poliesportiva é de uso preferencial para esportes como Voleibol, Basquete, Futsal e Handebol, mas pode ser usada também nas atividades fitness.
- b) Os usuários da quadra poliesportiva deverão estar com trajes (calçados e roupas) adequados durante a prática de atividades físicas ou esportivas, conforme descrito no item 7 deste regulamento;
- c) É proibido o uso de skate, patins, patinetes, bicicletas ou similares.
- d) O uso de equipamentos de som na quadra poliesportiva somente será permitido em ocasiões específicas como aulas, eventos ou projetos;
- e) Caso o associado queira agendar a quadra para jogos recreativos nos finais de semana, este pode ser feito com antecedência de pelo menos 03 (três) dias no Setor de associados, sendo verificada a disponibilidade junto calendário das atividades da ACM Rio;
- f) As vestimentas indicadas para esta prática, estão descritas no item 7 deste regulamento;
- g) As regras de infrações comportamentais estão descrita no item 4 deste regulamento;
- h) Os casos omissos serão resolvidos pelo Coordenador da Unidade.

21.) REGRAS PARA PISCINA

- a) As piscinas são destinadas ao uso pelos associados e seus dependentes, em horários de aulas pré-estabelecidos e divulgados no site, Instagram e facebook, assim, como horários de banho livre igualmente divulgados pelos mesmos canais;
- b) Fica ao associado da ACM Rio a obrigatoriedade de antes de entrar na piscina, submeter-se ao banho de chuveiro;

- c) É expressamente proibido a utilização das piscinas sem a presença do guardião de piscina da ACM Rio;
- d) Fica proibido o acesso a área das piscinas, por associados utilizando gaze, gesso, e etc. ou terem aplicado sobre a pele, substâncias oleosas, tais como óleo bronzeador;
- e) O uso de protetores solar estão autorizados;
- f) Eventuais convidados para frequentar a piscina, deverão ser apresentados por um sócio, preencher o Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física (PARQ) e efetuar o pagamento da taxa Day use no setor de associados. As regras do passe Day use estão descritas no item 23 deste Regulamento;
- g) A ACM não se responsabiliza pelo extravio de dinheiro, jóias ou objetos de valor deixados nas dependências da piscina;
- h) Não será permitido aos usuários das piscinas atitudes que impliquem em risco ou constrangimento para si e/ou demais usuários;
- i) A piscina infantil será reservada a recreação de menores na faixa de 0 a 6 anos, sempre sob a supervisão dos pais ou responsáveis, que poderão ficar com os menores dentro da piscina;
- j) A vestimenta indicada para esta prática, está descrita no item 7 deste regulamento;
- k) Fica determinado como área de alimentação, o espaço próximo aos banheiros, estando o mesmo sinalizado para facilitar a localização. Nos dias e horários do banho livre serão permitidos somente biscoitos e frutas. Com relação a bebida será permitida somente água em garrafas e copos plástico para sua ingestão.
- l) Para os sócios com idade inferior a 10 anos uso da piscina só será permitido com o acompanhamento dos pais ou responsáveis;
- m) Os associados e seus dependentes que deixarem de cumprir fielmente as normas aqui descritas, poderão ser retirados do local e ainda ficarão sujeitos às penas e sanções disciplinares previstas no Regulamento Interno dos Associados;
- n) Portadores de doenças infecto-contagiosas, doenças de pele ou com feridas expostas não poderão frequentar as atividades esportivas e piscina.
- o) As regras de infrações comportamentais estão descrita no item 4 deste regulamento;
- p) Os casos omissos serão resolvidos pelo Coordenador da Unidade.

22.) REGRAS PARA O CAMPO

- a) O uso do Campo de Futebol está destinado aos associados e seus dependentes, em horários de aulas pré-estabelecidos e divulgados no site, Instagram e facebook da ACM;
- b) O Campo de Futebol funcionará de 2ª a sexta das 7h às 22h00, sábados, domingos e feriados (caso a ACM Rio esteja aberto), das 07h00 às 18h00;
- c) As luzes do campo de futebol permanecerão acesas somente durante a prática da atividade no local;
- d) Para os horários noturnos, que for necessária utilização de iluminação artificial, o mesmo só estará liberado para uso se houver o número mínimo de 10 associados;
- e) O Campo de Futebol será utilizado pelas diversas atividades que a ACM Rio desenvolve neste local e fora estes horários, poderão ser reservados com antecedência no setor de associados, pelo sócio que não esteja inadimplente com a ACM Rio;

- f) A ACM Rio não se responsabiliza por eventuais acidentes, lesões ou problemas decorrentes da atividade esportiva, sendo o 1º atendimento feito imediatamente pelo Professor de Educação Física;
- g) É proibido jogar papéis, vidros, latas ou quaisquer objetos no campo, assim como praticar atos contrários à preservação da ACM Rio.
- h) Não será permitido entrar no Campo de Futebol sem camisa, com chuteiras de trava, de chinelos, descalço ou com roupas não apropriadas.
- i) A utilização do campo de futebol deve ser feita com vestimentas e acessórios adequados a prática esportiva, tais como: tênis de futebol de salão ou futebol society, short, agasalho e camisa/camiseta apropriada.
- j) É proibida a utilização de bicicletas, skates e patinetes nas dependências do campo de futebol.
- k) É vetada a entrada no campo de futebol com comida, bebida, cigarro, chicletes, como qualquer material que possa prejudicar o campo ou que traga riscos aos usuários;
- l) Não será tolerada atitudes ou práticas inoportunas que causem danos materiais ou físicos a outros frequentadores.
- m) O profissional de Educação Física da ACM Rio não é árbitro, desta forma, não tem a obrigação para apitar jogos.
- n) A ACM Rio não disponibilizará árbitros para os jogos agendados;
- o) Os jogadores e espectadores que estiverem aguardando e/ou assistindo os jogos deverão estar do lado de fora da grade de proteção (alambrado) até o término do jogo.
- p) A ACM Rio não se responsabilizará por perdas, extravios ou danos de objetos pessoais. Porém, caso encontrados, permanecerão no setor de associados a espera do seu dono. A ACM Rio se reserva ao direito da guarda do objeto por pelo menos (03) três meses, após este período serão doados a uma instituição de caridade.
- q) Em dias de chuva intensas, salvo em reserva prévia ou eventos marcados, o campo estará fechado, garantindo a segurança dos associados;
- r) Em horários reservados, caso o tempo impossibilite a prática do esporte, fica a critério do associado sua utilização, sendo necessário reagendar o campo para nova data.
- s) Em jogos amistosos com equipe convidada pelo profissional de Educação Física da ACM Rio, os convidados não pagam, porém caso estes convidados queiram frequentar a piscina ou outra atividade da ACM Rio deverá pagar o Dayuse;
- t) Não será permitido palavrão e desrespeito entre os jogadores durante o jogo, sejam este entre a equipe ou com os adversários;
- u) Não será tolerado palavrão perto de famílias, de pessoas que não estão participando do jogo, mas estão assistindo, de mulheres, jovens, idosos e crianças;
- v) As regras de infrações comportamentais estão descritas no item 4 deste regulamento;
- w) Os casos omissos serão resolvidos pelo Coordenador da Unidade.

23.) PASSE DAY USE

COMO SOLICITAR O DAY USE

Será obrigatório que o associado da ACM maior de 18 anos autorize e se responsabilize pelo convidado Day Use ou seja, para que o convidado Day Use possa entrar na ACM para usufruir de

apenas 01 (um) dia de atividade na Unidade, é condição que o associado da ACM maior de 18 anos o indique e se responsabilize por todo e qualquer evento que ocorra com o referido convidado, sejam esses eventos comportamentais ou materiais.

Cada associado maior de 18 anos poderá apresentar diariamente até 03 (três) convidados Day Use, ficando limitado a aceitação por parte da ACM de até 20 (vinte) Day Use diários, inclusive aos finais de semana e feriados.

REGRAS PARA SOLICITAR O DAY USE

A solicitação do convidado Day Use deve, **obrigatoriamente**, proceder a seguinte sequência abaixo listada:

- 1) O associado maior de 18 anos deverá comparecer no setor de associados, nos dias e horários de atendimento do setor, para preenchimento do Formulário de Indicação do Day Use;
- 2) O preenchimento e assinatura do Formulário de Indicação Day Use deve obrigatoriamente ocorrer antes da utilização do Day Use pelo convidado;
- 3) O convidado Day Use deve preencher o termo de compromisso;
- 4) Efetuar o pagamento do Day Use de acordo com a tabela vigente do serviço;
- 5) O pagamento do Day Use será realizado **unicamente** no setor de associados e poderá ser feito em dinheiro, cartão de débito ou crédito.
- 6) Responder e assinar Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física (PARQ).
- 7) Necessário está em condições normais de saúde de acordo Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física (PARQ).
- 8) Colocar a pulseira de identificação Day Use antes de adentrar nas instalações da ACM Rio.

ATIVIDADES QUE PODERÃO SER UTILIZADAS NO DAY USE

- Piscina nos horários de banho livre
 - Musculação: somente bicicletas, transport e esteiras, respeitando as regras do espaço
 - Campo: obedecendo as regras do espaço
 - Quadras: obedecendo as regras do espaço
 - Programa Fitness
- ➔ As atividades especiais (extra quadro da ACM Rio. Ex. Lutas e Ballet) não estão incluídas nesta modalidade

IMPORTANTE: Portadores de doenças infecto-contagiosas, doenças de pele ou com feridas expostas não poderão frequentar as atividades esportivas e piscina.

ROUPAS PERMITIDAS

- Tops, Bermudas, Shorts, shorts saia;
- Calças de moletom esportiva e calça legging;
- Camisetas e Camisas esportivas de manga curta ou manga longa;
- No banho livre: sunga, biquini, sunquíni, maiô e bermuda de natação.

GUARDA DE PERTENCES

A ACM não se responsabilizara por perdas, danos ou furtos de valores ou objetos que por ventura ocorram dentro da ACM Rio;

24.) HORÁRIO DAS ATIVIDADES DO SETOR DE ASSOCIADOS E COORDENAÇÃO DE ESPORTES

a) Os horários das atividades esportivas estão divulgados no setor de associados, no site da ACM Rio e nas redes sociais, a saber: Site:www.acmrio.org.br / Instagram ACM ILHA DO GOVERNADOR: @acmrioilha
Instagram ACM LAPA: @acmriolapa

b) Setor de Associado

Lapa: de 2ª. à 6ª das 08 às 21 horas

Ilha: de 2ª à 6ª das 08 às 21 horas e sábados das 08 às 12 horas.

** Os horário acima divulgados poderão sofrer alterações pontuais.*

c) Coordenação Esportiva

De 2ª à 6ª. das 09:00 às 21 horas

25.) O presente Regimento será revisto e atualizado sempre que necessário.

26.) Os casos omissos serão tratados pelo Secretário(a) Geral e Coordenadores da ACM Rio.

Este Regimento Interno entrará em vigor a partir da data da sua assinatura.

Rio de Janeiro, 29 de Setembro de 2023.

Juliana Peniche
Secretária Geral ACM Rio