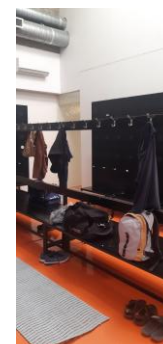




# Regulamento Interno Ginásio



Leça da Palmeira, 18 de junho de 2025

## Índice

<b>Capítulo I. Objeto</b> .....	<b>02</b>
Artigo 1º (Objeto) .....	02
<b>Capítulo II. Normas Gerais</b> .....	<b>02</b>
Artigo 2º (Horário de Funcionamento) .....	02
Artigo 3º (Inscrições, Utilizadores, Acessos e Renovações) .....	03
Artigo 4º (Mensalidades, Suspensão e Cancelamentos) .....	04
<b>Capítulo III. Normas Específicas de Utilização</b> .....	<b>05</b>
Artigo 5º (Comportamento, Higiene e Segurança) .....	05
Artigo 6º (Responsabilidade pela Utilização dos Equipamentos e Instalações) .....	06
Artigo 7º (Frequência de Salas de Cardio, Fitness e Musculação) .....	06
Artigo 8º (Frequência de Sauna) .....	07
Artigo 9º (Frequência de Banho Turco) .....	08
Artigo 10º (Emergências) .....	09
<b>Capítulo IV. Incumprimento e penalidades</b> .....	<b>09</b>
Artigo 11º (Incumprimento e Sanções) .....	09
<b>Capítulo V. Casos omissos, alterações e entrada em vigor</b> .....	<b>09</b>
Artigo 12º (Casos Omissos, alterações e entrada em vigor) .....	09

## Capítulo I. Objeto

### Artigo 1º (Objeto)

1. O presente regulamento tem como objetivo estabelecer as normas de administração ou gestão, conduta, segurança e higiene que devem ser seguidas por todos os utilizadores do **Health Club ou Ginásio do Clube Galp Norte**, de forma a garantir o bem-estar e a segurança dos mesmos.
2. O Health Club ou Ginásio do Clube Galp Norte é uma instalação desportiva de base recreativa, nos termos do art.º 6º do DL n.º 141/2009, de 16 de Junho, destinado a práticas desportivas de carácter informal, de manutenção e de lazer ativo.
3. O Ginásio é constituído por **sala de máquinas, salas de treino, sala de tratamentos, balneários, sauna e banho turco**.
4. Todas as atividades e práticas desportivas desenvolvidas dentro desta instalação desportiva deverão ser realizadas de forma livre e autónoma, sem o acompanhamento de técnicos ou profissionais de exercício físico.

## Capítulo II. Normas Gerais

### Artigo 2º (Horário de Funcionamento)

1. O Ginásio funciona de 2ª a 6ª feira das 7h00 às 20h00, podendo estar aberto pontualmente em outros horários sempre que sejam marcadas atividades que o justifique.
2. O Ginásio estará encerrado, para além dos feriados nacionais e municipal, na 3ª feira de Carnaval, ou muito pontualmente (não mais de 3 a 4 vezes no ano) pela utilização do seu espaço para atividades extra devidamente anunciadas com pelos menos 5 dias de antecedência.
3. Parte das suas instalações poderão ser vedadas e as respetivas atividades poderão ainda ser suspensas por motivos de avaria no equipamento e/ou instalações ou outro motivo de força maior.

**Artigo 3º (Inscrições, Utilizadores, Acessos e Renovações)**

1. Podem efetuar inscrição no Ginásio os Sócios do Clube Galp e respectivos Familiares Diretos, assim como os Associados Complementares.

2. Para efeitos do número anterior, consideram-se:

a) Familiares Diretos, o cônjuge e filhos do sócio do Clube Galp;

b) Associados Complementares, todos os trabalhadores que, embora com vínculo contratual a empresas prestadoras de serviço externas, desenvolvam, de forma regular, contínua e reiterada, a sua atividade dentro das instalações da Galp.

3. A utilização do Ginásio requer inscrição prévia, a qual deve ser feita na Receção ou Secretaria do Clube, durante os respetivos horários de funcionamento, mediante a apresentação da seguinte documentação:

a) Impresso de inscrição, onde o Utilizador declara ter tomado conhecimento deste regulamento e manifesta a sua concordância com o mesmo;

b) Cartão de cidadão e cartão de contribuinte (fotocópias), apenas para Associados Complementares;

c) Atestado médico, a apresentar no ato de inscrição e anualmente, que declare a inexistência de quaisquer contraindicações à prática de atividade física desenvolvida no Ginásio, ou, em sua substituição, um Termo de Responsabilidade devidamente assinado referente à inexistência de contraindicações para a prática de atividade física;

d) Fotografia tipo passe, apenas para Associados Complementares;

e) Comprovativo de NIB (caso opte pelo pagamento por transferência bancária).

4. Os Sócios do Clube e respetivos Familiares ficam automaticamente inscritos mediante a apresentação da documentação referida na alínea anterior, não carecendo a sua inscrição de aprovação da Direção do Clube.

5. A inscrição dos Associados Complementares, realizada nos termos do nº 3, fica sujeita à apreciação e aprovação da Direção do Clube.

6. Com a efetivação da inscrição, os Utilizadores pagam o valor da mesma e o Seguro anual, recebendo um Cartão de Acesso pessoal e intransmissível, o qual permitirá a

entrada no ginásio e deverá ser apresentado sempre que solicitado pelo Staff ou Dirigentes do Clube.

7. Em caso de extravio do Cartão de Acesso, deverá o Utilizador comunicar imediatamente tal situação ao Clube. A substituição de qualquer cartão terá um custo associado, conforme tabela aprovada.

8. Anualmente, em janeiro de cada ano, a inscrição renova-se automaticamente, sem custo adicional para o Utilizador, caso não tenha sido cancelada por nenhuma das partes com a antecedência mínima de 30 dias, sem prejuízo do pagamento anual do seguro obrigatório.

9. Dentro da disponibilidade existente, cada utilizador tem direito a um cacifo, respeitando as normas específicas de utilização, que deve ficar fechado com aloquete do próprio.

10. A Direção do Clube poderá alterar os horários, atividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos a comunicar com pelo menos 30 dias de antecedência qualquer alteração, exceto as imprevistas e de força maior.

#### **Artigo 4º (Mensalidades, Suspensão e Cancelamentos)**

1. Até ao dia 5 de cada mês, os Utilizadores deverão pagar a respetiva mensalidade prevista na Tabela aprovada.

2. A falta de pagamento da mensalidade sem justificação, ou o incumprimento intencional, grave ou sistemático do presente regulamento, poderá implicar a suspensão ou cancelamento (anulação) da inscrição do Utilizador, que assim ficará impedido de frequentar o Ginásio.

3. O utilizador pode cancelar a sua inscrição a qualquer momento e sem qualquer custo, bastando dirigir-se à Receção ou Secretaria do Clube, durante os respetivos horários de funcionamento, em horário de expediente, e apresentar por escrito o seu desejo.

4. O cancelamento deverá ser pedido com pelo menos 7 dias de antecedência do dia em que se vença a mensalidade seguinte, sob pena de continuar a ser devido o seu pagamento.

5. A suspensão ou cancelamento da inscrição não dá direito a qualquer reembolso de pagamentos já efetuados pelo Utilizador ou a vencer até ao efetivo cancelamento.

6. A pedido do Utilizador, e em casos devidamente comprovados, nomeadamente em situações de doença e de gravidez de risco, a Direção do Clube poderá, casuisticamente, avaliar e decidir um eventual prolongamento da data de validade do cartão ou a suspensão da cobrança das mensalidades.

### **Capítulo III. Normas Específicas de utilização**

#### **Artigo 5º (Comportamento, Higiene e Segurança)**

1. Em todo o Ginásio deve prevalecer o Respeito com o Staff e entre os Utilizadores, bem como o Silêncio, em especial nas áreas de relaxamento.

2. Após o uso, os equipamentos e acessórios devem ser higienizados com o produto disponível na sala de treino, devendo ficar organizados e acondicionados nos locais próprios para o efeito.

3. Nas zonas de exercitação, só é permitida a circulação com equipamento adequado (roupa e calçado desportivo), não sendo permitida a circulação, após a zona de Balneários, com calçado utilizado no exterior do Ginásio.

4. As crianças com menos de 16 anos não podem frequentar o banho turco e a sauna, podendo, no entanto, utilizar todas as outras zonas do ginásio, desde que devidamente acompanhadas por adulto responsável.

5. Os Utilizadores deverão usar toalhas em todas e quaisquer atividades, nomeadamente no banho turco e sauna, de forma evitar o contacto da pele transpirada com os equipamentos e acessórios utilizados, e a garantir a limpeza dos mesmos.

6. Os Utilizadores deverão manter uma higiene corporal cuidada, a fim de evitar odores desagradáveis.

7. Por questões de saúde, prevenção e higiene, os Utilizadores portadores de doenças de pele, lesões abertas, doenças de olhos, nariz ou ouvidos, não poderão frequentar o banho turco e a sauna.

8. Não é permitido trazer qualquer tipo de sacos ou malas para as zonas de exercitação, devendo os mesmos ser deixados nos balneários.
9. Não é permitida a entrada de bebidas alcoólicas e comida nas zonas de exercitação.
10. É expressamente proibido fumar, ou o uso de qualquer substância ilícita no interior das instalações do Ginásio.
11. É expressamente proibida a entrada de animais no Ginásio.
12. Os Utilizadores deverão ler, respeitar e fazer cumprir as indicações afixadas nas diversas áreas e instalações do Ginásio, bem como as normas e regras do presente regulamento.

#### **Artigo 6º (Responsabilidade pela Utilização dos Equipamentos e Instalações)**

1. A utilização de qualquer equipamento/máquina carece de consulta prévia das suas instruções de utilização, sendo qualquer desvio das mesmas, assim como qualquer dano daí resultante, da exclusiva responsabilidade do Utilizador.
2. Em caso de dano, terá o responsável de reembolsar o valor correspondente ao Clube.
3. O uso indevido ou extravio dos equipamentos, a sua má conservação ou o desrespeito destas normas e regras pelo Utilizador, poderão levar à aplicação de sanções, designadamente a suspensão ou cancelamento da inscrição, bem como à responsabilização do Utilizador pelos danos causados.
4. A Direção do Clube não poderá ser responsabilizada por qualquer dano físico ou acidente resultante da imprevidência ou má utilização dos equipamentos ou das instalações.
5. Ao Clube não poderão ser imputadas responsabilidades em caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais, quer em viaturas estacionadas no exterior.

#### **Artigo 7º (Utilização de Salas de Cardio, Fitness e Musculação)**

1. A programação dos aparelhos é feita mediante as instruções dos mesmos.

2. Não é permitida a permanência nas salas, a crianças e jovens com idade inferior a 16 anos sem o acompanhamento de um adulto.
3. É obrigatório o uso de vestuário e calçado desportivo adequado.
4. É obrigatório o uso de uma toalha nas salas.
5. Os utentes devem deixar as máquinas limpas após a sua utilização.
6. Não é permitido trazer qualquer tipo de sacos ou malas para as salas.
7. Não é permitida a entrada de bebidas alcoólicas e comida nas salas.

### **Artigo 8º (Utilização da Sauna)**

1. Por questões de saúde, prevenção e higiene, os Utilizadores portadores de doenças de pele, lesões abertas, doenças de olhos, nariz ou ouvidos, não poderão frequentar a sauna.
2. O Utilizador da sauna deverá tomar um duche antes de iniciar a sessão.
3. É obrigatória a utilização de chinelos, fato de banho, e toalha nas zonas de contacto com o equipamento.
4. O Utilizador só poderá permanecer na sauna durante o tempo limite aconselhado para a sua condição física (até que o corpo esteja quente, cerca de 5 / 10 minutos). Quando sentir o corpo quente, o Utilizador deve sair e tomar um duche de água fria ou tépida.
5. O Utilizador poderá regressar à sauna, desde que, durante e após a segunda sessão, obedeça ao disposto no número anterior.
6. O Utilizador não deve usar joias ou qualquer outro objeto de metal.
7. A sauna está contra-indicada para pessoas com varizes, problemas cardíacos e hipotensão.
8. Os Utilizadores com saúde debilitada, deverão sempre consultar o seu médico antes de utilizar a sauna.

9. Os Utilizadores com tensão baixa (mesmo não sendo hipotensas) e que utilizem a sauna pela primeira vez, não se devem deitar.

10. Não é permitido o consumo de alimentos ou bebidas alcoólicas neste espaço.

11. O uso deste espaço é proibido a menores de 16 anos, a menos que acompanhados por um adulto responsável.

### **Artigo 9º (Utilização do Banho Turco)**

1. Por questões de saúde, prevenção e higiene, os Utilizadores portadores de doenças de pele, lesões abertas, doenças de olhos, nariz ou ouvidos, não poderão frequentar o banho turco.

2. O Utilizador do banho turco deverá tomar duche antes de iniciar a sessão;

3. É obrigatória a utilização de chinelos, fato de banho, e toalha nas zonas de contacto com o equipamento;

4. O Utilizador só poderá permanecer no banho turco durante o tempo limite aconselhado para a sua condição física (até que o corpo esteja quente, cerca de 5 / 10 minutos). Quando sentir o corpo quente, o Utilizador deve sair e tomar um duche de água fria ou tépida;

5. O Utilizador poderá regressar à sauna, desde que, durante e após a segunda sessão, obedeça ao disposto no número anterior;

6. Os Utilizadores com saúde debilitada, deverão sempre consultar o seu médico antes de utilizar o banho turco;

7. Não é permitido o consumo de alimentos ou bebidas alcoólicas neste espaço;

8. O uso deste espaço é proibido para menores de 16 anos, a menos que acompanhados por um adulto responsável.

### **Artigo 10º (Emergências)**

1. Em caso de emergência, os utilizadores devem seguir as indicações das plantas de emergência e a sinalética de emergência, bem como seguir as instruções do Staff e dirigir-se para as saídas de emergência designadas.
2. O Nº de Emergência Interno é o 333 (telefone interno localizado na hall de entrada), podendo também ser acionado por telemóvel de serviço Galp com o prefixo 5 (5 333).

## **Capítulo IV. Incumprimento e penalidades**

### **Artigo 11º (Incumprimento e Sanções)**

O incumprimento do presente regulamento poderá resultar, após análise e deliberação da Direção do Clube, em sanções como advertências, suspensão temporária ou cancelamento da inscrição e exclusão do ginásio, conforme a gravidade da infração.

## **Capítulo V. Casos omissos, alterações e entrada em vigor**

### **Artigo 12º (Casos Omissos, alterações e entrada em vigor)**

1. As dúvidas e omissões resultantes da aplicação do presente regulamento serão apreciadas e esclarecidas individualmente pela Direção do Clube,
2. A Direção do Clube reserva-se o direito de alterar o presente regulamento a qualquer momento, mediante aviso prévio aos Utilizadores.
3. O presente regulamento entra em vigor com a sua publicação e substitui integralmente os anteriores regulamentos e demais regras existentes aplicáveis ao Ginásio.

Leça da Palmeira, 18 de junho de 2025

**A Direção**