



REGULAMENTO

Dentro das responsabilidades que a Escola assume como fator preponderante para o bem-estar, promoção da saúde e qualidade de vida dos estudantes, está incluída a prática desportiva e o exercício físico.

A Oficina do Exercício Físico é composta por um bengaleiro, um gabinete de avaliação aptidão física e saúde, um gabinete de trabalho e um espaço de armazenamento e uma sala de musculação/cross training.

Capítulo 1

Artigo 1º

(Objeto)

O presente regulamento visa criar normas de funcionamento e de utilização da estrutura de prática desportiva denominada por Oficina do Exercício Físico.

Artigo 2º

(Âmbito)

O presente regulamento aplica-se a todas as áreas e secções para as diferentes modalidades de prática desportiva nesta estrutura.

Artigo 3º

(Acesso às instalações)

1. O acesso à Oficina do Exercício Físico é reservado a alunos, docentes e não docentes da escola.
2. Pode ser recusado o acesso ou a permanência a utentes:
 - a) Com comportamentos que perturbem o normal funcionamento das instalações e que coloquem em risco a sua integridade física ou qualquer utilizador das instalações;
 - b) Que se recusem a cumprir as normas de funcionamento ou desrespeitem as indicações de qualquer colaborador/professor da Oficina do Exercício Físico.

Capítulo 2

Artigo 1º

(Seguro escolar)

Os utilizadores do espaço são abrangidos pelo seguro escolar.

Capítulo 3

Artigo 1º

(Aptidão para a prática de exercício físico)

Cabe aos utentes assegurarem-se que não incorrem de contraindicações para a prática de atividade física e desportiva antes da utilização das instalações, equipamentos ou serviços da Oficina do exercício físico, devendo para isso obter aconselhamento junto do seu médico assistente.

Capítulo 4

Artigo 1º

(Inscrição)

1. Os alunos que integram o Projeto Mantém-te Ativo Saudável têm prioridade na inscrição e na utilização da sala.
2. Os alunos só podem frequentar a oficina do exercício físico com a respetiva inscrição/autorização do encarregado de educação.
3. Os docentes e não docentes só podem frequentar a oficina do exercício físico com a respetiva inscrição.

Artigo 3º

(Assiduidade)

Os utilizadores após duas faltas consecutivas ou três intercaladas, sem justificação válida, perdem o acesso à utilização do espaço.

Capítulo 5

Artigo 1º

(Utilização da Sala de musculação e Cross Training)

1. Os utilizadores devem seguir as instruções do(s) professor(es) e obter aconselhamento junto destes antes de utilizar qualquer equipamento da Oficina do Exercício.

2. Os utilizadores deverão seguir as orientações/indicações dos professores, em relação aos cuidados a ter com as atividades físicas desenvolvidas, utilização dos equipamentos e instalações;
3. Após a utilização do material, este deverá ser colocado nos respetivos lugares. Ao serem colocados mais pesos nas máquinas de força/musculação, estes deverão ser retirados e arrumados após a sua utilização;
4. No intervalo de cada exercício, não descanse na máquina, liberte-a de forma a outro utente a poder utilizar;
5. Quando há um maior fluxo de utilizadores na sala de exercício, a utilização máxima dos aparelhos de cardiofitness é de 10/15 minutos por utente/máquina;

Artigo 2º

(Lotação da Oficina do Exercício Físico)

1. O espaço tem a lotação máxima de 8/10 utentes em cada 50 minutos;
2. O espaço só poderá ser usado por alunos em Ocupação Plena de Tempos Escola, desde que os mesmo estejam inscritos e autorizados pelo encarregado de educação, e à lotação do espaço não esteja atingida.

Artigo 3º

(Comportamento e Indumentária)

1. Durante a utilização dos espaços e equipamentos reservados para a prática do exercício físico é obrigatório o uso de calçado(sapatilhas) e equipamento desportivo que garanta a correta utilização das instalações e equipamentos, sendo expressamente proibido o uso de vestuário indecoroso ou cujo utilização seja suscetível de faltar ao respeito aos restantes utilizadores;
2. Os utentes devem:
 - a) Trocar o calçado (sapatilhas) utilizadas no exterior, este não pode ser utilizado na sala de exercício;
 - b) Fazerem-se acompanhar obrigatoriamente de toalha na utilização dos equipamentos e dos materiais das zonas de exercício por questões de higiene própria e de outros;
 - c) Após utilização das máquinas, solicitamos a limpeza das mesmas;
 - d) Ter comportamentos adequados que permitam o normal funcionamento do espaço;
 - e) Devem deslocar-se de forma calma e ordeira dentro da instalação;
 - f) Os utentes são responsáveis pela reposição do material utilizado nas zonas de exercício nos respetivos locais de acomodamento;

- g) O Plano de Contingência da Escola relativo à situação atual de pandemia aplica-se à sala de exercício.

Artigo 4º

(Bebidas e comida)

1. É permitido trazer água, porém só em recipientes “inquebráveis” (plástico).
2. Não é permitido levar comida para o interior do espaço.

Artigo 5º

(Mochilas e objetos)

1. Não é permitido trazer qualquer tipo de sacos, mochilas ou malas para a sala.
2. Não é permitido o uso de bijuteria (pulseiras, brincos, argolas, fios, etc.) durante o exercício físico.

Artigo 6º

(Perdidos e Achados)

1. Todos os objetos abandonados na Oficina do Exercício Físico serão armazenados e poderão ser reclamados pelos titulares;
2. Os objetos não reclamados durante 30 dias serão doados a instituições de solidariedade.

Artigo 7º

(Outros)

1. Este regulamento pode ser atualizado sempre que se justifique.
2. Casos omissos remetem-se para o regulamento interno da escola.

Aprovado em sede de grupo disciplinar 9/2/2022