

An aerial photograph of a swimming pool with lane lines, surrounded by buildings and trees. The image is overlaid with a green grid. Large white numbers '2024' are positioned on the right side of the image.

2024

REGIMENTO
INTERNO

LTC



REGIMENTO INTERNO LTC 2024

Com o objetivo de garantir o bom funcionamento do LTC e a satisfação de seus associados, o Regimento Interno instrui sobre as regras e diretrizes vigentes a serem seguidas pelos sócios. O Clube existe em função dos seus associados e devido à grande heterogeneidade de seus frequentadores, é imprescindível o cumprimento das normas estabelecidas de acordo com o funcionamento da instituição; conviver em comunidade requer abrir mão do “eu” para benefício do coletivo.

Para melhor compreensão das diretrizes, é imprescindível que os sócios tenham em posse o Estatuto e este Regimento Interno, para consulta constante das regras em vigor.

1. DAS INSTALAÇÕES

Normas para uso

- Ao entrar no clube, é necessário que o sócio se identifique na portaria conforme o sistema de controle de acesso em vigor.
- É necessário que o sócio se certifique também de que suas informações de cadastro, tais como endereço, telefone, e-mail e fotos, estejam sempre atualizadas junto à secretaria do clube.
- Em caso de dúvida sobre informações de acesso, tais como senhas e cadastro entrar em contato com a secretária. As informações são pessoais portanto conforme a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), Lei nº 13.709, de 14/08/2018, o clube não está autorizado a passar informações a terceiros.

É proibido

- Entrada de animais de estimação, cães, gatos, etc.
- Circular com bicicletas, patins, skates e equipamentos similares.
- Colher flores, plantas ou mudas de qualquer espécie.
- Utilizar aparelhos de som, instrumentos musicais ou similares sem autorização prévia da Diretoria.
- Acessar áreas onde ocorrem aulas sem permissão do responsável.
- Descartar lixo no chão; é obrigatório o uso adequado das lixeiras espalhadas pelo clube.
- Deixar as luzes acesas após a utilização; é responsabilidade dos últimos usuários desligar a iluminação das quadras e demais áreas utilizadas.

Quanto as mensalidades

- Terá acesso ao clube os sócios devidamente cadastrados no sistema vigente e que estejam quites com as contribuições mensais.
- Os boletos têm vencimento todo dia 08 de cada mês. Após vencimento, será aplicada uma multa de 2% e juros diários de 0,1%. Os boletos são enviados via WhatsApp e e-mail.
- Após 10 dias de inadimplência, o acesso será bloqueado pela portaria.
- Sócios inadimplentes por 3 meses consecutivos ou alternados serão desligados do clube por débito conforme Estatuto.

2. CONVITES PARA VISITANTES

Normas para aquisição

- Serão permitidas visitas de pessoas não residentes em Lavras, podendo frequentar o clube mediante apresentação do comprovante de endereço, bem como pagamento do convite.
- A aquisição do convite poderá ser feita através do site da Flugo, e em casos de dúvida sobre como adquirir entrar em contato com a secretaria para orientação.
- O convidado estará sob a responsabilidade do sócio que o convidou; portanto o sócio é responsável pela permanência e conduta do visitante no clube, inclusive se responsabilizando por eventuais prejuízos causados ao clube.
- O sócio que forjar ou mentir sobre as informações do visitante estará sujeito à punição.

3. SALÃO DE FESTAS E QUIOSQUES

Normas de uso

- Os sócios terão acesso ao salão de festas e os quiosques de acordo com as regras e o contrato estabelecidos para este fim. O agendamento deve ser feito através da plataforma e site da Flugo. Para mais orientações solicitar ajuda junto à secretaria.
- Os quiosques são equipados com 1 geladeira, churrasqueira, mesas e cadeiras de plástico. Danos materiais causados nas instalações serão passíveis de ressarcimento e punição conforme Estatuto ao responsável pela locação.
- Nos quiosques, é permitido som ambiente.
- Nos quiosques e salão de festas é permitido trazer bebidas alcoólicas e não alcoólicas, bem como alimentos.
- Para convidados não-sócios, o acesso fica restrito somente à área do salão de festas.
- Não é permitida a entrada de não sócios nas dependências do quiosque.
- A quantidade de sócios permitida em cada quiosque é de no máximo 20 pessoas.

4. GINÁSIO POLIESPORTIVO I

Normas de uso

O ginásio é de uso prioritário das escolinhas e treinamento das equipes de competição, supervisionados pelos professores. Fora desse horário o Ginásio I permanecerá fechado.

5. GINÁSIO POLIESPORTIVO II

Normas de uso

O ginásio é de uso prioritário das escolinhas e treinamento das equipes de competição, supervisionados pelos professores. Fica à disposição dos associados para utilização quando houver horários livres, mediante solicitação e liberação.

6. DAS PISCINAS

Para manter a qualidade da água das piscinas do clube, é essencial realizar um tratamento adequado, o qual demanda um tempo para que os produtos tenham o efeito desejado. Assim, serão estabelecidos horários para que os funcionários realizem esse processo.

Dessa forma, a liberação para a utilização das piscinas ocorrerá a partir das 8:00. É importante ressaltar que, eventualmente, esse horário pode ser alterado devido a razões alheias ao controle do clube, como condições climáticas adversas, entre outros fatores que possam atrasar o trabalho dos nossos funcionários e conseqüentemente a liberação da piscina.

Normas de uso

- É obrigatório o uso da ducha antes de entrar na piscina.
- Os sócios ou visitantes devem frequentar a piscina utilizando trajes adequados, tais como, sungas, biquinis, maiôs.
- Somente professores vinculados ao Clube terão permissão de ministrar aulas de natação e hidroginástica, aos associados e escolinhas.

É proibido

- Atitudes imorais ou obscenas dentro da piscina, que at
- entem contra o respeito e os bons costumes.
- O uso de garrafas e copos de vidro nas piscinas e parque aquático.
- Não é permitido o uso de quaisquer acessórios dentro da piscina, tais como boias, macarrão, prancha, entre outros, fora do período das aulas de natação.
- Adentrar e permanecer na área da piscina com caixa térmica, cooler, e semelhantes, contendo alimentos ou bebidas; e alimentar-se no entorno da piscina. Os alimentos podem ser comprados e consumidos no restaurante.
- Subir nas raias das piscinas.
- Utilizar aparelhos sonoros nas dependências da piscina. É permitido o uso de fones de ouvido para desfrutar de sua própria música pessoal.
- Deixar objetos sobre as espreguiçadeiras durante o período que não estiver usufruindo das piscinas e parque aquático.
- Entrar nas Piscinas após fazer uso de óleos bronzeadores, sem que antes seja feita a higienização para retirada do produto.
- Aos adultos, é proibida a entrada nas piscinas infantis, exceto quando estiverem acompanhando seus filhos.
- O uso das piscinas deverá respeitar as idades correspondentes, sendo de responsabilidade dos pais o acompanhamento de crianças menores nas piscinas dos adultos.
- O uso de bermudas, shorts, blusas, e roupas inadequadas, ao utilizar a piscina.

7. QUADRA DE PETECA

Normas de uso

- A disponibilidade das quadras de peteca está sujeita aos agendamentos feitos através do site da Flugo, em caso de dúvidas a respeito dos agendamentos procurar a secretaria do clube para receber orientação.

- Os praticantes desse esporte devem se atentar para as regras fixadas no quadro de avisos que regem a modalidade.
- Os praticantes desse esporte devem-se atentar para o fato de que a iluminação deve ser otimizada. Sendo assim, após a utilização desligar as luzes para evitar o desperdício de energia.
- Nas terças e quintas evitar os jogos de um contra um (1x1), sendo prioritário os jogos em duplas.

8. QUADRA DE AREIA

Normas de uso

- A disponibilidade das quadras de tênis está sujeita aos agendamentos feitos através do site da Flugo, em caso de dúvidas a respeito dos agendamentos procurar a secretaria do clube para receber orientação.
- Os usuários, devem acender as luzes somente quando houver necessidade, e ao término apagar para evitar o consumo desnecessário de energia.
- Após utilização da quadra é necessário retirar o excesso de areia, para isso é disponibilizada a ducha localizada ao lado da quadra.

9. QUADRA DE TÊNIS

Normas de uso

- A disponibilidade das quadras de tênis está sujeita aos agendamentos feitos através do site da Flugo, em caso de dúvidas a respeito dos agendamentos procurar a secretaria do clube para receber orientação.

- Os tenistas, devem acender as luzes somente quando houver necessidade, e ao término apagar para evitar o consumo desnecessário de energia.
- As aulas de tênis são ministradas exclusivamente pelo profissional terceirizado vinculado ao clube.

É proibido

É proibida a utilização de calçados inapropriados à prática do esporte, pois podem causar prejuízo às quadras.

10. CAMPO DE FUTEBOL SOCIETY

Normas de uso

- O Campo de Futebol Society é de uso prioritário dos sócios que poderão utilizá-lo nos dias e horários estabelecidos pela Diretoria da modalidade.
- No quadro de avisos, localizado na arquibancada existem as normas e regulamentos, devendo ser seguidas pelos associados.
- É permitida a utilização da chuteira Society ou chuteira com trava de borracha.
- Em dias chuvosos que houver a liberação do campo para uso dos sócios, não é permitida a utilização de chuteiras de trava de borracha.
- Quando no decorrer do uso do campo, houver início de chuva, não sendo o fato de impedir o uso do campo, o sócio que estiver usando chuteira de trava de borracha, deverá trocar para chuteira Society ou se abster da prática de futebol durante aquele período.
- Agressões verbais ou físicas são passíveis de punição conforme Estatuto.



É proibido

A utilização de chuteiras com travas metálicas e chuteiras de futsal.

11. PARQUE INFANTIL

Normas de uso

- A frequência das crianças ao parque deve ser obrigatoriamente acompanhada pelos pais ou responsáveis, a fim de evitar acidentes.
- A idade limite para frequentar o parque infantil é de 8 (oito) anos, e por se tratar de brinquedos infantis eles também possuem restrições de peso para utilização.
- O clube não se responsabiliza por acidentes com crianças no parquinho. O mesmo somente se responsabiliza em casos em que for comprovado acidentes ocorridos devido à manutenção e estado de conservação dos brinquedos.

É proibido

Crianças menores de 5 (cinco) anos permanecerem no parquinho desacompanhadas pelos pais ou responsáveis.

12. SAUNA

Normas de uso

- A utilização da sauna segue as normas e horários de funcionamento previamente estabelecidos para a sauna feminina, masculina e mista.
- O horário detalhado para cada categoria é divulgado nos nossos canais oficiais de comunicação, tais como Instagram, quadros de aviso, site, etc.

- O horário de abertura da sauna durante a semana é as 15:50h.
- A sauna fecha às 22h. Dez (10) minutos antes do fechamento da sauna, ou seja, às 21:50h o sócio que ainda permanecer na sauna deverá se preparar para deixar o local. O forno é desligado às 21:50h, ultrapassar o horário previsto do fechamento é passivo de punição.
- Para frequentar a sauna, é obrigatório o uso da sunga para os homens e maiô ou biquíni para as mulheres, além de roupas de banho apropriadas. A utilização de qualquer outro tipo de traje na sauna implicará punição ao infrator.
- Entrada de menores de 12 anos é permitida somente se acompanhado pelos pais ou responsáveis.
- A utilização dos armários é de uso coletivo não sendo permitido ao sócio a individualização dos mesmos e nem sua exclusividade. O clube não se responsabiliza por objetos perdidos ou esquecidos, sendo disponibilizados os armários para este fim.
- Os banhos devem ser otimizados no sentido de economizar água e energia, e contamos com a sua conscientização.
- A essência a ser utilizada na sauna, é fornecida pelo clube, sendo vedada a utilização de outros produtos.
- Deve-se passar pelos chuveiros antes de entrar nos fornos.
- A massagem oferecida nas dependências da sauna é de responsabilidade do terceiro e por isso será cobrada à parte.

É proibido

- Entrar com calçados sujos (chinelos, chuteiras, tênis, etc.);
 - Se barbear ou se depilar dentro dos fornos;
 - Cortar unhas ou cutículas dentro dos fornos;
 - Fazer limpeza de pele dentro dos fornos;
 - O uso de quaisquer cosméticos ou produtos de tratamento de pele dentro dos fornos;
 - Colocar calçados sobre as bancadas;
 - Ficam impedidos os associados que estiverem doenças de pele infectocontagiosas, afecções cutâneas e dermatoses a utilização da sauna.
-
-
-

13. BAR DO LTC

Normas de uso

- O bar é um local de alimentação, descontração e socialização, portanto deve prevalecer sempre o respeito ao próximo.
- Conta com uma estrutura completa, contendo a cozinha, que fica a cargo do concessionário do bar, e dispõe de mesas, cadeiras, TVs e banheiros para os sócios.
- De segunda a sexta-feira, pessoas não sócias a partir de 19:00 acompanhadas por um sócio responsável terão acesso a área do bar mediante identificação através de pulseiras. O acesso é restrito somente à área do bar, o convidado que for pego frequentando outros ambientes está sob a responsabilidade do sócio portanto o sócio responsável será responsabilizado.
- É de inteira responsabilidade do concessionário do bar, vendas a prazo, ficando o clube isento de qualquer responsabilidade.
- A aquisição de bebidas deve ser realizada no próprio bar, ficando vedado trazer de casa, ou comprar em outro local.
- A utilização das TVs deve se realizar de modo que respeite a preferência da maioria das pessoas no ambiente.
- O volume das conversas, dos aparelhos de TV e aparelhos de som, devem ser condizentes com o ambiente, respeitando assim os sócios presentes.
- O funcionamento dos televisores fica sob responsabilidade do proprietário do bar que terá sob sua guarda os controles desses aparelhos.



**É EXPRESSAMENTE
PROIBIDO FUMAR NO
AMBIENTE DO BAR!**

14. ACADEMIA

Normas de uso

Procedimentos obrigatórios:

Antes de iniciar a prática de atividades físicas na Academia, o usuário deverá:

- Apresentar um atestado médico, que possibilite aos professores orientá-lo adequadamente, adaptando as atividades de acordo com o seu atual estado de saúde. Para maior segurança de todos, este atestado médico deverá ser renovado a cada 180 dias (Secretaria de Saúde Pública, decreto 13.166 artigo 51). Ao ser liberado pelo seu médico, para a realização da atividade física, o usuário isenta o professor e o clube de possíveis danos ou prejuízos corporais em decorrência de problemas de saúde.
- Trajar-se adequadamente (short ou calça de material apropriado, camiseta, top e tênis).
- Em caso de qualquer sinal de defeito nos aparelhos aeróbicos, o usuário deverá parar imediatamente as atividades físicas e informar aos professores.
- Não é permitido colocar anilhas, barras, halteres, objetos pontiagudos ou até mesmo os pés sobre os estofados dos aparelhos.
- Os usuários alternarão o uso dos aparelhos de musculação nos intervalos entre as séries.
- Após o uso dos aparelhos e acessórios (anilhas, barras, presilhas, caneleiras, colchonetes etc.) os usuários deverão limpá-los com papel toalha e álcool, sem excessos, para não danificar os mesmos e, em seguida, recolocá-los em seus devidos lugares.
- É dever de todos o uso racional de água e energia elétrica, evitando-se desperdícios.
- O clube e os professores não se responsabilizam por objetos esquecidos pelos sócios no recinto da academia, assim como por aqueles trazidos para o LTC durante a permanência do sócio.

- Procure sempre orientação dos professores, que estão habilitados a prescrever atividades físicas seguras e adequadas.
- Caso necessário, os equipamentos ou acessórios serão transportados com cuidado, nunca devendo ser jogados ou empurrados bruscamente, evitando assim danos aos mesmos, à estrutura da academia ou aos usuários.
- O funcionamento dos ventiladores obedecerá à vontade da maioria, democracia e o bom senso.
- Somente os professores do LTC ou os sócios formados em educação física com CREF válido e autorizados pela Diretoria, estarão liberados para atuarem como personal trainer, sendo funcionários do LTC o trabalho de personal não deve coincidir com os horários de trabalho no clube.
- O manejo do aparelho de som e da TV é da competência exclusiva dos professores.

É proibido

- Entrada para menores de 15 anos, exceto os atletas de competição do clube, nos horários reservados para essa finalidade: de 09h às 17h.
 - É proibido todo e qualquer tipo de comercialização no recinto da academia.
 - Os armários são para uso de todos os sócios. Portanto, não poderão permanecer trancados com objetos pessoais dos usuários, de um dia para o outro.
 - É proibido fumar, fazer uso de bebidas alcoólicas ou permanecer embriagado no recinto da academia.
 - A manutenção dos aparelhos é de responsabilidade de um profissional competente, portanto, o usuário não deverá fazer reparos nos aparelhos ou lubrificá-los e sim se comunicar com os professores para que tomem as medidas necessárias.
-
-
-



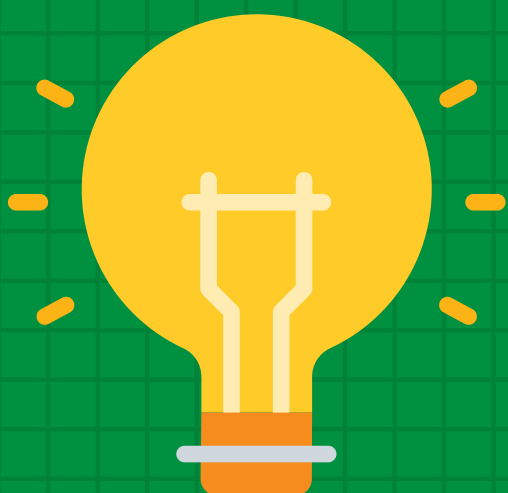
SETORES ATIVIDADES TERCEIRIZADAS

A academia, pilates, spinning, tênis e artes marciais são departamentos terceirizados e cada um deles possui um responsável. Somente estes responsáveis podem desenvolver atividade no clube, não sendo autorizado que se faça concorrência ou a prestação de serviços nessas áreas e modalidades já existentes.

DISPOSIÇÕES FINAIS

- O Clube não se responsabiliza por pertences de sócios em suas dependências.
- Todo e qualquer dano causado pelos usuários ao patrimônio do clube, seja por negligência, imprudência ou imperícia deverá ser ressarcido pelos mesmos.
- Os casos não previstos neste Regimento serão deliberados pela Diretoria e de acordo com regras do Estatuto.
- O sócio independente da categoria que infringir este Regimento e o Estatuto, estará sujeito às penalidades previstas no Estatuto conforme página 10 Seção VII – DAS PENALIDADES/ art. 18.





VOCÊ SABIA



Todos os cargos da diretoria e conselhos são voluntários, nenhum diretor, ou conselheiro é remunerado e paga mensalidade do clube normalmente!



UTILIZE SEMPRE DO BOM SENSO E
RESPEITO AO PRÓXIMO, BEM COMO
AJUDE-NOS A ZELAR PELA LIMPEZA E
MANUTENÇÃO DO NOSSO ESPAÇO.

O
BRI
GA
DO!

O LTC É UMA
EXTENSÃO DA
NOSSA CASA.

CONTAMOS COM SUA
COLABORAÇÃO!