



GUIA OPERACIONAL – REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI



REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI

Sumário

1- APRESENTAÇÃO	4
2- FINALIDADE	4
3- RECOMENDAÇÕES GERAIS DE CONDUTA	4
4- IDENTIFICAÇÃO E ACESSO	6
5- HORÁRIOS	7
6- CAPTAÇÃO DE FILMAGENS E IMAGENS POR USUÁRIOS NOS ESPAÇOS DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE	7
7- UTILIZAÇÃO DAS ACADEMIAS	8
8- QUIOSQUES/CHURRASQUEIRA	9
9- SALÃO DE JOGOS (QUANDO HOVER)	9
10- PARQUE AQUÁTICO	10
11- CAMPO/QUADRA EXTERNA/GINÁSIO	11
12- SAUNA (QUANDO HOVER)	11
13- BANHEIRO	12
14- PARQUE INFANTIL	12
15- ARMÁRIOS (QUANDO HOVER)	12
16- CIRCULAÇÃO DE ANIMAIS	13

1- APRESENTAÇÃO

Este guia tem como objetivo estabelecer diretrizes de conduta e utilização dos espaços dos Centros de Promoção da Saúde, visando garantir um ambiente seguro, organizado e respeitoso para o bem-estar de todos os usuários. Nossa maior preocupação é atendê-lo com excelência, contando com a colaboração de todos para que as instalações sejam locais de ordem e respeito. Os usuários devem observar as boas práticas de conduta ética e os procedimentos internos descritos neste documento.

2- FINALIDADE

- Atendimento às necessidades e expectativas sociais, culturais, recreativas e de lazer dos associados e beneficiários;
- Busca pela excelência na qualidade dos serviços prestados;
- Promoção do respeito às diferenças e do bom relacionamento interpessoal;
- Fortalecimento da gestão eficiente dos serviços;
- Relações de integração e parceria entre associados, diretoria e funcionários;
- Comprometimento e zelo com a integridade física dos usuários e com a imagem institucional.

3- RECOMENDAÇÕES GERAIS DE CONDUTA

- **Cordialidade e Convivência:** Portar-se de maneira cordial com todos os usuários, funcionários ou visitantes, em todos os ambientes, sendo vedado o uso de linguagem ou conduta que contrariem os princípios da boa convivência social.
- **Responsabilidade com Menores:** Os pais e/ou responsáveis devem recomendar aos dependentes menores de 18 anos quanto à necessidade de comunicar aos profissionais do Sesi-RJ atitudes inadequadas manifestadas por qualquer pessoa.
- **Zelo pelo Patrimônio:** Preservar as instalações e os equipamentos e respeitar as instruções e recomendações dos funcionários do Sesi- RJ.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI

- **Comunicação de Irregularidades:** Levar ao conhecimento do funcionário mais próximo qualquer irregularidade ocorrida nas dependências da Unidade.
- **Estacionamento:** Respeitar as regras de estacionamento de veículos, quando permitido, e se responsabilizar por danos aos veículos de terceiros. (caso houver estacionamento na sua unidade).
- **Responsabilidade sobre Pertences:** O Sesi-RJ não se responsabiliza por itens esquecidos em suas dependências.
- **Bebidas e Alimentos:** É expressamente proibido o consumo de bebidas alcoólicas por menores de 18 anos na forma da lei.
 - É proibida a entrada de usuários com bebidas, caixas de isopor e cooler nas dependências da unidade.
 - Em áreas específicas para alimentação, fica vedado ao usuário trazer garrafas, potes e demais recipientes de vidro, bem como talheres de metal. Fica Permitido apenas recipientes e talheres plásticos. As exceções cabem apenas aos produtos comercializados nas cantinas autorizadas.
- **Dispositivos Sonoros:** É proibida a entrada de usuários com caixa de som ou reprodução sonora em quaisquer meios, inclusive o celular. Deve-se utilizar fones de ouvido individuais.
- **Acompanhantes:** É permitida a entrada de babás, com vestimentas adequadas, mediante autorização prévia do responsável legal, por escrito, em formulário próprio do Sesi-RJ, e a identificação na portaria para acompanhamento de crianças nas atividades esportivas.
- **Proibições Legais e Segurança:** É proibido fumar nas dependências da unidade.
 - Fica proibido o ingresso e permanência de pessoas portadoras de qualquer tipo de arma. Quando se tratar de policiais civis e militares ou membros das forças armadas EM SERVIÇO, estes terão livre acesso, desde que deixem anotados em livro de ocorrência o próprio o nome, o Batalhão ou a unidade em que serve, número da arma e matrícula, se for o caso, conforme Lei Estadual nº 2.526/96.
 - Fica vedado o uso de álcool líquido nas dependências do Sesi-RJ.
- **Integridade e Ética:** Danos a equipamentos devem ser respondidos pelos usuários e seus dependentes.
 - Os usuários que cometerem xingamentos aos funcionários ou a outros usuários, de maneira desonrosa ou ofensiva, atingindo a sua dignidade, honra e moral poderão responder por crime previsto no Código Penal Brasileiro além de punições administrativas, não sendo esta dependente daquela.
 - É proibido fazer campanhas políticas, atos religiosos, prática de jogos de azar, venda, troca e qualquer outra forma ou espécie de comercialização de quaisquer produtos sem autorização expressa do Sesi-RJ.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI

- **Atividades Profissionais Internas:** É terminantemente proibida a atuação de **Personal Trainer externo** ou acompanhamento de usuários por profissionais que não sejam da Firjan Sesi regularmente habilitados. O exercício ilegal da profissão é uma contravenção penal, prevista no artigo 47 da Lei das Contravenções Penais.
- **Restrições de Idade para Musculação:** Crianças menores de 12 anos de idade não são autorizadas a utilizar os espaços da academia destinados à prática de musculação. Crianças entre 12 e 14 anos só poderão fazer uso da musculação acompanhados do responsável legal (durante toda a permanência) ou desacompanhado do responsável legal se houver contratação de personal trainer. Em todos os casos, é necessário que crianças entre 12 e 14 anos apresente, obrigatoriamente, atestado médico de indicação da prática de musculação com o PAR-Q preenchido e assinado com o termo de responsabilidade pelo responsável legal e dentro do prazo de validade.
- **Acesso e Identificação:** É terminantemente proibido o acesso de usuário, usando cartão de terceiros, bem como a utilização do chamado “Carona” - quando outra pessoa libera o acesso. Em caso de bloqueio, perda ou esquecimento do cartão de acesso, procure o setor de atendimento da Unidade.
- **Sanções Administrativas:** Usuários e seus dependentes, quando desrespeitarem as normas gerais de utilização do Sesi-RJ, a este manual de conduta e as regras contratuais, estão sujeitos às seguintes penalidades: advertência, suspensão e término de contrato.

4- IDENTIFICAÇÃO E ACESSO

- **Obrigatoriedade e Titularidade:** A identificação do usuário é obrigatória, individual e intransferível e deve ser realizada na chegada às instalações do Sesi-RJ
- **Meios de Identificação:** O acesso deve ser realizado mediante apresentação da carteira de sócio. Especificamente para as academias, a identificação ocorre por meio de cartão magnético ou biometria facial com catraca eletrônica, conforme o modelo adotado pela Unidade.
- **Segunda Via:** Em caso de perda ou extravio da carteirinha física, poderá ser cobrada taxa para emissão de 2ª via.
- **Condições de Acesso:** O acesso somente será permitido ao usuário que preencha cumulativamente os seguintes requisitos:
 - Estar adimplente com suas obrigações contratuais

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI

- Possuir Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) ou Atestado Médico dentro do prazo de validade
 - Possuir Termo de Responsabilidade assinado e válido
- **Acesso de Menores de Idade:** O ingresso e permanência de crianças e adolescentes nas instalações de esporte e lazer devem obedecer aos critérios:
- **Menores de 12 anos:** Devem estar obrigatoriamente acompanhados por responsável legal ou maior de 18 anos previamente autorizado
 - **Entre 12 e 14 anos:** Podem estar acompanhados por responsável legal (ou maior de 18 anos autorizado) ou desacompanhados, desde que haja autorização prévia por escrito do responsável legal em formulário próprio do Sesi-RJ
- **Animais de Assistência:** O acesso e permanência de cães-guia ou animais de apoio emocional será permitido desde que previamente identificados e cadastrados junto ao setor de atendimento da unidade.

Situações não previstas neste regulamento serão analisadas e decididas, quando ocorrerem, pelo responsável do setor de Promoção da Saúde.

5- HORÁRIOS

- **Autonomia das Unidades:** As Unidades do Sesi-RJ possuem autonomia com relação à disposição dos horários das áreas de Esporte e Lazer, devendo ser respeitada a rotina e a organização local.
- **Disponibilidade de Informação:** Os horários atualizados estarão disponíveis para consulta nos quadros de avisos localizados na área de Promoção da Saúde.

6- CAPTAÇÃO DE FILMAGENS E IMAGENS POR USUÁRIOS NOS ESPAÇOS DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

- **Respeito à Privacidade:** A utilização de celulares, bem como a realização de fotografias ou filmagens nas dependências, deverá respeitar a privacidade dos demais usuários e colaboradores.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI

- **Divulgação de Imagens:** É vedada a captação, gravação ou divulgação de imagens de terceiros, inclusive em redes sociais ou aplicativos de mensagens, sem a prévia autorização dos envolvidos.
- **Proibição em Áreas Privativas:** É terminantemente proibido fotografar e/ou fazer filmagens no interior de banheiros, vestiários, saunas e áreas similares.
- **Interrupção de Atividade:** O responsável pelo setor de Promoção da Saúde ou os profissionais de Educação Física possuem autoridade para solicitar a interrupção imediata de fotografias ou filmagens que estejam em desacordo com este regulamento.

7- UTILIZAÇÃO DAS ACADEMIAS

- **Uso Seguro e Orientado:** Os equipamentos devem ser utilizados de forma adequada e segura, seguindo as orientações dos profissionais de Educação Física, respeitando os horários de treino e as instruções de execução.
- **Conduta e Convivência:** É proibido soltar ou bater pesos no chão, gritar, utilizar palavras de baixo calão ou adotar comportamentos que firam as normas de respeito coletivo.
- **Vestimenta Obrigatória:** É obrigatório o uso de vestimenta apropriada e tênis, sendo vedado o uso de roupas ou calçados inadequados à prática de atividades física.
- **Rotatividade de Equipamentos:** É vedada a permanência nos equipamentos sem a realização do exercício; o aparelho deve ser liberado para outros usuários ao término da série. Não é permitido reservar equipamentos ou acessórios.
- **Restrições Alimentares:** É proibido comer na área de treinamento, bem como ingerir bebidas alcoólicas ou substâncias entorpecentes.
- **Restrição de Idade:** É vedada a entrada, circulação ou permanência de menores de 12 anos na área da academia, mesmo que acompanhados por responsável.
- **Uso de Ergômetros:** A utilização de esteiras, bicicletas e similares poderá ser limitada a 30 minutos em horários de maior fluxo para garantir a rotatividade.
- **Exercício Profissional e Orientação:** * É vedado aos usuários ministrar orientações, prescrever treinos ou realizar acompanhamento técnico a outros frequentadores.
 - Tais atividades são privativas de profissionais de Educação Física registrados no CREF, conforme a Lei nº 9.696/199
 - O descumprimento pode caracterizar exercício ilegal da profissão, sujeitando o infrator a medidas administrativas e sanções legais
 - Não é permitida a atuação de personal trainer externo nas dependências da academia e em outras áreas dos Centros de Promoção da Saúde (Quadras, piscinas, campos de futebol).

-
- **Organização e Higiene:** * Após o uso, equipamentos e acessórios devem ser devolvidos aos seus locais de origem.
 - Recomenda-se a higienização dos aparelhos antes e após o uso com os materiais disponibilizados.
- Após a utilização, os equipamentos e acessórios devem ser organizados e devolvidos aos seus locais de origem, mantendo o ambiente organizado para todos.
- **Zelo Técnico:** É proibido utilizar equipamentos de forma inadequada ou para finalidades diferentes das projetadas. Equipamentos danificados ou situações de risco devem ser comunicados imediatamente à equipe.

8- QUIOSQUES/CHURRASQUEIRA

- **Reserva e Pagamento:** O uso de churrasqueiras e quiosques depende de reserva antecipada e pagamento de valor conforme a tabela vigente na unidade. No ato da reserva, o usuário deve confirmar valores e normas específicas de cada local.
- **Responsabilidade e Limpeza:** Ao término do uso, o usuário responsável deve organizar o local e realizar o descarte correto do lixo.
- **Horários de Utilização:** O uso é restrito aos dias e horários definidos pela unidade e informados na reserva, sendo proibida a permanência fora desses períodos.
- **Consumo de Bebidas:** Quando autorizado pela unidade, o consumo de bebidas (inclusive alcoólicas) é restrito à área dos quiosques/churrasqueiras, respeitada a proibição legal para menores de 18 anos.
- **Reprodução Sonora:** Aplica-se a vedação geral do uso de caixas de som ou qualquer outro meio de reprodução sonora externa nesta área.
- **Segurança no Acendimento:** Para o acendimento das churrasqueiras, é permitido apenas o uso de álcool em gel e acendedores específicos. É proibido improvisar instalações elétricas

9- SALÃO DE JOGOS (QUANDO HOVER)

- **Empréstimo de Materiais:** O usuário que solicitar o empréstimo de itens (bolas, raquetes, etc.) é responsável pela sua utilização e devolução.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI

- **Procedimento de Retirada:** A solicitação deve ser feita pelo próprio sócio, mediante a apresentação e retenção da carteirinha de acesso até a devolução dos itens.
- **Vestimenta e Preservação do Piso:** Para uso de quadras e ginásios, é obrigatório o uso de tênis e roupas adequados para prática *indoor*.
- **Proibições de Calçados:** É proibido o uso de chinelos, calçados com travas ou tênis que possam causar marcas ou danos ao piso.

10- PARQUE AQUÁTICO

- **Vestimenta Obrigatória:** O acesso será permitido preferencialmente com o uso de biquíni, maiô, sunga, bermuda/short e camiseta confeccionados em elastano, Neoprene ou outro traje específico para natação. É expressamente proibido o uso de qualquer outro tipo de vestuário nas modalidades formativas de natação e hidroginástica, conforme o parecer técnico 02/2023 – DIPSA
- **Higiene e Saúde:** É obrigatório passar pela ducha antes de entrar nas piscinas. É proibido o uso de óleos, parafina e cremes de cabelo. Não é permitido o acesso de pessoas com ferimentos, micoses ou qualquer alteração na pele considerada nociva a terceiros.
- **Conduta e Segurança:** Cabe ao usuário manter comportamento responsável e defensivo, zelando pela manutenção dessa conduta entre os demais. Deve-se respeitar rigorosamente a sinalização de advertência fixada na unidade.
- **Proibições Gerais:** É proibido o consumo de alimentos e bebidas na área da piscina. É proibida a entrada com cadeiras de praia, guarda-sol ou qualquer objeto que coloque em risco a integridade física dos usuários.
- **Brincadeiras e Riscos:** São proibidas brincadeiras de pegar, empurrar, corridas para mergulho, pular o gradil, pendurar-se ou passar entre as raia, ou qualquer atividade que represente risco dentro ou fora d'água. É proibida a prática de apneia (submersão prolongada).
- **Piscina Infantil:** Adultos só podem permanecer na piscina infantil se estiverem trajando roupa de banho e acompanhando uma criança sob sua responsabilidade. Crianças que utilizam fraldas devem usar obrigatoriamente modelos apropriados para piscina; fraldas comuns não são permitidas.
- **Equipamentos de Segurança:** Recomenda-se o uso de boias, coletes e equipamentos flutuantes para crianças e pessoas com pouca habilidade, desde que aprovados pelo profissional presente.
- **Acesso e Operação:** O acesso em horários de aulas depende de autorização prévia e da presença do guarda-vidas em seu posto. Alunos serão liberados 05 minutos antes da aula, que só iniciará com a presença do profissional de educação física e do guarda-vidas.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI

- **Autoridade Técnica:** A abertura e o fechamento do parque aquático são de responsabilidade do profissional competente, que avaliará as condições de segurança e riscos à integridade física. É dever dos usuários acatar as determinações dos funcionários.

11- CAMPO/QUADRA EXTERNA/GINÁSIO

- **Condições Climáticas:** Não é permitida a utilização destes locais durante ou logo após chuvas intensas.
- **Liberação Técnica:** A utilização será liberada somente após análise e autorização do profissional competente.
- **Vestuário e Materiais:** É obrigatório o uso de vestuário e material esportivo condizentes com a modalidade praticada.
- **Higiene do Espaço:** Não é permitido o acesso às quadras e campos portando bebidas ou alimentos.
- **Reserva para Eventos:** Os espaços poderão ser reservados pela coordenação da unidade a qualquer momento para eventos específicos, mediante comunicação prévia nos murais.

12- SAUNA (QUANDO HOVER)

- **Restrição de Idade:** É proibido o acesso de menores de 14 anos. Usuários entre 14 e 18 anos incompletos devem estar obrigatoriamente acompanhados pelo responsável legal.
- **Vestimenta:** É obrigatória a utilização de roupa de banho (sungã, maiô ou biquíni), sendo proibida a entrada sem vestimentas específicas.
- **Higiene e Produtos:** Não é permitida a utilização de óleos, tinturas, xampus, cremes, barbeadores ou depiladores.
- **Privacidade:** É proibido fotografar ou filmar no interior da sauna.
- **Conduta Ética:** É proibida a prática de carícias e atos íntimos, passível de enquadramento no Artigo 233 do Código Penal.
- **Penalidades:** O descumprimento das normas poderá resultar no cancelamento do contrato com o Sesi-RJ.

13- BANHEIRO

- **Finalidade de Uso:** Os materiais do banheiro (sabão, toalhas, álcool) destinam-se exclusivamente à higiene pessoal, sendo proibido seu uso para limpeza de veículos ou objetos.
- **Privacidade:** É proibido fotografar ou filmar no interior dos banheiros e vestiários.
- **Conduta Ética:** É proibida a prática de carícias e atos íntimos, passível de enquadramento em crime conforme o Código Penal.
- **Penalidades:** O desrespeito às normas de utilização poderá resultar no cancelamento do contrato do transgressor

14- PARQUE INFANTIL

- **Faixa Etária:** O uso dos brinquedos é permitido para crianças de até 10 anos de idade.
- **Acompanhamento:** Só será permitida a presença de adultos nas dependências do parque se estiverem acompanhando criança sob sua responsabilidade.
- **Vigilância:** A criança deverá estar sob vigilância permanente de seu responsável durante todo o período de uso.
- **Proibições:** Não é permitido o consumo de bebidas alcoólicas nas dependências do parque.
- **Suspensão de Uso:** O acesso poderá ser suspenso temporariamente pela equipe em caso de mau tempo ou condições inseguras, como chão molhado ou brinquedos danificados.

15- ARMÁRIOS (QUANDO HOVER)

- **Utilização:** O uso dos armários é diário e rotativo, sendo obrigatório o uso de cadeado próprio do usuário.
- **Liberação de Espaço:** O armário deve ser deixado livre após o uso; não é permitido manter pertences guardados após o encerramento do horário de funcionamento da unidade.
- **Abertura e Descarte:** Armários que permanecerem com cadeados após o horário de funcionamento poderão ser abertos pela equipe da unidade. Os pertences encontrados poderão ser descartados sem ônus ao Sesi-RJ.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA FIRJAN SESI

- **Responsabilidade:** O usuário é responsável por zelar por seus pertences. Recomenda-se não guardar objetos de valor (dinheiro, joias ou eletrônicos), pois a unidade não se responsabiliza por perdas, furtos ou danos.
- **Itens Proibidos:** É proibido armazenar alimentos perecíveis, materiais inflamáveis, itens ilícitos ou qualquer objeto que comprometa a higiene e segurança do ambiente.

16- CIRCULAÇÃO DE ANIMAIS

A circulação de animais nas nossas áreas fica proibida, sendo permitido apenas os casos previstos em leis quanto aos Animais de Serviço e Animais de Suporte Emocional.

Cão-Guia (Animal de Serviço):

Os Animais de Serviço geralmente são cães treinados para determinadas funções que auxiliam e facilitam a vida das pessoas que possuem algum tipo de deficiência física. Entre eles estão: Cães-Guia; Cães-Ouvintes; Cães de Alerta; Cães de Serviço.

Lei nº 11.126, de 27 de junho de 2005: "É assegurado à pessoa com deficiência visual acompanhada de cão-guia o direito de ingressar e de permanecer com o animal em todos os meios de transporte e em estabelecimentos abertos ao público, de uso público e privados de uso coletivo, desde que observadas as condições impostas por esta Lei";

- **Direito de Acesso:** O ingresso e a permanência de cão em fase de socialização ou treinamento nas dependências do Sesi-RJ somente poderá ocorrer quando em companhia de seu treinador, instrutor ou acompanhantes habilitados.
- **Identificação Necessária:** O usuário deve apresentar:

I - Carteira de identificação e plaqueta de identificação, expedidas pelo centro de treinamento de cães-guia ou pelo instrutor autônomo, que devem conter as seguintes informações:

a) no caso da carteira de identificação:

1. nome do usuário e do cão-guia;
2. nome do centro de treinamento ou do instrutor autônomo;
3. número da inscrição no Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica - CNPJ do centro ou da empresa responsável pelo treinamento ou o número da inscrição no Cadastro de Pessoas Físicas - CPF do instrutor autônomo; e
4. foto do usuário e do cão-guia; e

**REGRAS DE UTILIZAÇÃO DOS CENTROS DE PROMOÇÃO DA
SAÚDE DA FIRJAN SESI**

b) no caso da plaqueta de identificação:

1. nome do usuário e do cão-guia;
2. nome do centro de treinamento ou do instrutor autônomo; e
3. número do CNPJ do centro de treinamento ou do CPF do instrutor autônomo;

II - Carteira de vacinação atualizada, com comprovação da vacinação múltipla e anti-rábica, assinada por médico veterinário com registro no órgão regulador da profissão; e

III - equipamento do animal, composto por coleira, guia e arreo com alça.

Animal de Suporte Emocional:

Os animais de suporte emocional são aqueles que auxiliam pessoas com transtornos mentais. Eles precisam ser: dóceis; de comportamento previsível; não incomodar ou ameaçar outras pessoas.

• **Direito de Acesso:** Conforme a Lei Estadual nº 9.317/2021, é assegurado à pessoa com transtornos mentais, acompanhada de cão de suporte emocional, o direito de ingressar e de permanecer com o animal em todos os locais públicos ou privados de uso coletivo no Estado do Rio de Janeiro

• **Identificação do Usuário:** Para identificação da pessoa com transtornos mentais é necessário apresentar atestado emitido por um psiquiatra ou psicólogo indicando o benefício do tratamento com o auxílio do cão de suporte emocional.

• **Identificação do Animal (Critérios Obrigatórios):** A identificação do cão de suporte emocional dar-se-á por meio da apresentação dos seguintes itens:

- Crachá da cor branca afixado no colete, contendo nome do tutor, nome do cão, fotografia e raça;
- Colete da cor vermelha com a identificação de “suporte emocional”
- Carteira de vacinação atualizada, com comprovação da vacinação múltipla e antirrábica, assinada por médico veterinário;
- Certificado de adestramento.

Ajude nossos funcionários a exercerem plenamente o seu trabalho, pois eles protegerão os seus direitos como usuário e zelarão pela sua segurança em nossas instalações.