



MANUAL PARA ASSOCIADOS E VISITANTES



Palavra do Presidente:

É com muita alegria e de braços abertos que recebemos você! Que todos os associados e visitantes possam vivenciar momentos que ficarão para sempre guardados na memória. O Caiçaras é um lugar de acolhimento e felicidade e nós esperamos sinceramente que a experiência conosco seja excelente para você e toda a sua família. Que todos se sintam muito bem recebidos. Caiçaras, cada dia melhor!

Antônio Celso Lamounier Costa
Presidente da Diretoria Executiva
Gestão 2020/2023



ÍNDICE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO	05
ESTACIONAMENTO	07
PISCINA OLÍMPICA	11
PISCINA TÉRMICA	12
PISCINA DO TOBOÁGUA	13
PARQUINHO AQUÁTICO	14
PARQUINHO DE AREIA	17
BRINQUEDOTECA	18
CÔMODO DE BOLAS	20
SAUNA	22
ACADEMIA	24
GINÁSIO	31
CAMPOS DE FUTEBOL	32
SALÃO DE JOGOS	33
RESERVAS DE QUIOSQUES	34
ACHADOS E PERDIDOS	35
BABÁS, EMPREGADAS DOMÉSTICAS, CUIDADORES E/OU ACOMPANHANTES DE IDOSOS	37
ATLETAS NÃO SÓCIOS	39
PERSONAL TRAINER	41



Horário de funcionamento:

Segunda a Sábado: 6h às 22h
Domingo e feriados: 6h às 17h

Não é permitida a entrada de animais, caixas de som, patins, bicicletas, patinetes, skates e similares nas dependências do clube.

Secretaria:

Segunda a Sábado: 8h às 20h
Domingo e feriados: 8h às 16h



Além dos serviços ofertados presencialmente pela secretaria do clube, o associado pode retirar convites cortesia, alterar o cadastro e retirar segunda via de boleto através da Área do Sócio no site do clube:

www.clubecaiearas.com.br

Para retirar os convites cortesia é necessário ter os seguintes dados do visitante: nome completo, data de nascimento, endereço, número de telefone e CPF.

“Art. 56 - XI § 1º Os associados quites com a associação poderão trazer convidados às suas dependências, respeitando as determinações estatutárias e o regimento interno, e se responsabilizando, como se fossem eles próprios, pelas infrações estatutárias e regulamentares cometidas pelos seus convidados.”



ESTACIONAMIENTO

O Estatuto Social Art. 121. prevê que a associação não será responsável por roubos, furtos ou danos causados em bens, inclusive veículos, de associados, dependentes ou de visitantes apresentados, deixados ou estacionados em suas dependências.

A Portaria 02/2019 diz que “não será permitido o estacionamento de veículos fora das vagas ou faixas demarcadas nos estacionamentos da associação, ainda que por curto período. A não observância dos termos previstos acarretará abertura de processo disciplinar por insubordinação conforme art. 19, V do Estatuto Social do clube”.



Ajude-nos a manter o estacionamento organizado. Motos não podem ser estacionadas nas vagas de carros. Ao estacionar em lugar incorreto e/ou fora das delimitações, o seu veículo corre risco de ser danificado por outros veículos e atrapalha a circulação dos demais usuários.

Fique atento às placas de sinalização, às vagas destinadas a idosos e a pessoas com deficiência, e aos portões de entrada e saída do estacionamento. Contamos com a sua colaboração.

Bicicletário:

Os usuários devem pegar a chave na portaria, guardar devidamente suas bicicletas, trancar o local e devolver a chave ao porteiro. Não é permitido subir com a bicicleta na calçada da portaria.



LAZER E RECREAÇÃO



Piscina Olímpica:

Segunda, quarta e sexta – 10h às 21h
Terça, quinta e sábado – 6h às 21h
Domingo e feriados – 6h às 16h

Obrigatório utilizar a ducha antes de entrar na piscina e uso de traje de banho (biquíni, maiô, sunga, calção de banho). Parte funda da piscina é utilizada para aulas de treinamento da Natação de segunda a sexta. Consulte os horários de aulas na Portaria.





Piscina Térmica:

Segunda – 15h às 21h

Terça, quarta, sexta e sábado – 6h às 21h

Quinta – 8h às 21h

Domingo e feriados – 6h às 16h

Obrigatório utilizar a ducha antes de entrar na piscina, uso de traje de banho (biquíni, maiô, sunga, calção de banho) e touca. Observar o mapa da piscina onde são descritos os horários de uso da Nataação e da Hidroginástica.





Piscina do Toboágua:

Segunda, quarta, quinta e sexta – 6h às 21h
Terça e sábado – 9h às 21h
Domingo e feriados – 6h às 16h

Toboágua: Sábado 13h às 16h
Domingo e feriados – 10h às 14h

Obrigatório utilizar a ducha antes de entrar na piscina, uso de traje de banho (biquíni, maiô, sunga, calção de banho). Toboágua: permitido para pessoas acima de 08 anos.





Parquinho Aquático:

Sábado – 8h às 18h

Domingo e feriados – 8h às 16h.

Permitido para crianças com até 1,20cm de altura com acompanhamento dos pais ou responsáveis.

Os adultos não devem lavar os pés na piscina infantil. Antes de utilizar é obrigatório passar na ducha para retirar o excesso de suor e protetores.

Não é permitido consumir bebidas alcoólicas na área da piscina infantil. Procure dar bons exemplos para nossas crianças.



Portaria 04/2019



É proibido entrar nas piscinas com latas e copos, mesmo que vazios;

No interior e ao redor das piscinas será permitida a utilização de bolas apenas de plástico, não sendo permitido bolas em outro material;

É proibido o uso de rádios, aparelhos de som, JBL e similares na área do clube. O som permitido será o exclusivo do clube;

Não será permitido a entrada no clube com caixas de isopor, cooler e similares;

Não será permitido a utilização de copos e garrafas de vidros e outros objetos do mesmo material na área da piscina.

Atenção pais e responsáveis:

Art. 57 São deveres dos associados e seus dependentes:
VII - zelar pessoalmente pela vigilância de dependentes menores de idade dentro das dependências do clube.

IMPORTANTE

Não serão permitidas, no interior das piscinas ou em suas bordas, brincadeiras que possam, eventualmente, colocar em risco a segurança dos usuários, tais como: saltos ornamentais, empurrões, lutas, brincadeiras de atirar água fora da piscina, pirâmides humanas e quaisquer jogos, inclusive com bola. Uma batida na cabeça nas paredes da piscina pode levar à inconsciência e terminar em um afogamento.





Parquinho de Areia:

Sábado – 8h às 20h
Domingo e feriados – 8h às 16h.

Permitido para crianças com até 1,20m de altura com acompanhamento dos pais ou responsáveis.

As crianças e os adultos devem retirar o excesso de areia antes de irem para outros espaços do clube.

Favor orientar as crianças a não jogarem areia no muro.





Brinquedoteca:

Verificar horário de funcionamento na Portaria do Clube.



Regras do Local:

- 1.** Respeitar uns aos outros;
- 2.** Crianças menores com até 3 anos não podem entrar desacompanhadas de um responsável;
- 3.** Não é permitido consumir qualquer tipo de alimento dentro da brinquedoteca;
- 4.** Proibido entrar molhado ou com roupa de banho;
- 5.** Ajude-nos a cuidar dos brinquedos;
- 6.** Não é permitido trazer brinquedos pessoais para dentro da brinquedoteca e nem sair com os brinquedos da brinquedoteca para fora de suas dependências;
- 7.** Seja educado, fale baixo e use sempre as palavras mágicas: obrigado, por favor, desculpe-me;
- 8.** Resolva os problemas conversando;
- 9.** Mantenha os espaços dos jogos e brinquedos organizados;
- 10.** Jogue lixo no lixo;
- 11.** A criança que estragar propositalmente algum brinquedo será de responsabilidade dos pais a sua reposição;
- 12.** Jovens acima de 16 anos poderão entrar somente como acompanhantes;
- 13.** O tempo de permanência de cada criança será de 30 minutos.



CÔMODO DE BOLAS



Segunda a sexta - 13h às 16h – 17h às 22h

Sábado - 8h às 21h

Domingo e feriados - 8h às 17h

Para utilizar os materiais esportivos do clube é necessário: Estar com carteirinha de associado ou RG em mãos; Verificar a disponibilidade do espaço a ser utilizado;

Assinar a ficha de entrega; Ter zelo com o material e entregá-lo bem conservado; Após o uso é necessário fazer a devolução no mesmo local da entrega e pegar o documento de volta.

Em caso de perdas, danos e uso incorreto:

O associado titular responsável será notificado e responsabilizado pelo dano e, se necessário, irá repor o material do mesmo modelo ao Caiçaras Country Clube; Em caso de reincidência o associado poderá perder o direito de usar o material do clube.



SAUNA



Masculina

Terça, quinta, sexta e sábado - 18h às 21h30

Feminina

Sábado - 13h às 17h

Não é permitido utilizar qualquer tipo de produto dentro da sauna e fazer a barba no local. Menores de 14 anos não podem permanecer no espaço. Não esqueça de devolver o material do clube ao funcionário.





ACADEMIA



Academia:

Segunda a sexta – 6h às 21h45

Sábado – 8h às 13h45 | feriados – 8h às 12h

O presente conjunto de normas visa regulamentar o uso das instalações e equipamentos de musculação da Academia do Caiçaras Country Clube, conforme segue:



1- O horário de funcionamento da Sala de Musculação do Caiçaras Country Clube é de segunda a sexta de 6h às 21h45, aos sábados de 8h às 13h45 e aos feriados de 8h às 12h. Estes horários poderão sofrer alterações sem aviso prévio, de acordo com as necessidades do Clube;

2- É proibido fumar e ingerir alimentos nas dependências da Academia à exceção dos complementos alimentares específicos para a modalidade de musculação;

3- Por questões de segurança, não é permitida a entrada e a permanência de crianças menores de 14 anos na Sala de Musculação, mesmo acompanhados de um responsável legal;

4- É proibido o uso de roupas inadequadas para prática esportiva (jeans ou sarja, vestidos, roupas de banho – biquínis, sungas e maiôs) sendo vetada qualquer atividade com sapato, chinelo, descalço e sem

o uso de camiseta;

5- A avaliação física deve ser agendada com o instrutor;

6- A utilização de todos os aparelhos de musculação deverá ser feita de maneira a manter os mesmos em condições adequadas de conservação. Após a utilização de equipamentos livres (halteres, caneleiras, anilhas, etc.) estes deverão ser colocados em seus devidos lugares. O uso inadequado dos aparelhos e acessórios, assim como quedas propositais de pesos no chão, causando danos, o associado estará passível de sanção disciplinar conforme Estatuto Social (Art. 18-V);

7- Personal Trainer: somente será permitida a execução de personal trainer na Academia Caiçaras por profissionais devidamente registrados no órgão competente e que sejam associados do clube. A relação de documentos a ser apresentada na secretaria é de

inteira responsabilidade do associado que contratar o serviço de personal.

8- Guarda-volumes: o Clube disponibiliza aos usuários guarda-volumes para que possam depositar os seus pertences somente enquanto estiverem utilizando o ambiente da Sala de Musculação. É de inteira responsabilidade do usuário trazer o seu cadeado. É proibido deixar o guarda-volumes trancado após sua utilização. Deixe-o desobstruído para que outras pessoas possam usar. O usuário deve informar imediatamente qualquer irregularidade no guardavolumes para evitar a sua responsabilização. Em hipótese alguma, o Caiçaras Country Clube será responsabilizado por objetos, valores, documentos e e outros bens pertencentes aos usuários deixados nos vestiários e demais dependências do Clube conforme artigo 121 do Estatuto Social.

9- O usuário declara conhecer os benefícios e os riscos inerentes à

prática desportiva e isenta o Caiçaras Country Clube da responsabilidade por qualquer dano causado por uso inadequado de seus equipamentos e infraestrutura, assim como por participar de atividades incompatíveis com seu nível de aptidão física realizada em desacordo com a orientação dos educadores físicos.

10- A inobservância deste regulamento constitui infração disciplinar sendo passível de sanções disciplinares previstas no Estatuto Social do Clube.

11- Recomendações: não pratique exercícios físicos sem antes consultar o seu médico; Para orientação sobre manuseio de maquinários e séries de exercícios procure os instrutores da Academia; Procure ser cortês com os demais associados e instrutores da Academia, revezando o equipamento em horários de maior fluxo de associados, não ocupando-o em demasia durante a sua série.

Evite o manuseio de celulares durante a prática da atividade;

12- O ambiente de uma academia é destinado a pessoas que buscam melhoria do condicionamento físico, da saúde, lazer, etc. Por essa razão, não é admitido violação da ordem, falta de educação ou constrangimentos por conduta que fere os padrões éticos e morais fundamentados nos bons costumes. É do interesse da Academia que qualquer problema ou dúvida sejam encaminhados para a Secretaria do Clube. O bom senso e a coerência devem, antes de tudo, prevalecer em qualquer situação;

13- Ao se matricular na Academia Caiçaras fica autorizado, por parte do aluno matriculado, o uso das imagens em que estiver presente, que forem feitas dentro das dependências da Academia, para fins de publicidade da mesma.



Ginásio:

Segunda a sexta - 18h às 22h

Sábado - 16h às 22h

Domingo e feriados - 7h às 17h

Verificar na Portaria os horários das atividades físicas que são ministradas no local.



Campos de Futebol:

As peladas acontecem às terças e quintas de 18h às 21h45. Quando não há campeonato acontecendo, novos dias para Peladas são disponibilizados. Para participar das Peladas é necessário entrar em contato com o departamento de esportes através do telefone (34) 3818-7413. Os campeonatos são divulgados com antecedência para participação de todos os associados.



Salão de Jogos:

Terça a sexta - 18h às 21h45

Sábado - 13h às 21h45

É expressamente proibida a entrada de menores de 18 anos. ECA - Lei nº8.069 de 13 de Julho de 1990 Art.80





Reservas de Quiosques:

Para utilizar os quiosques do Caiçaras é necessário fazer uma reserva na secretaria do clube com antecedência e assinar o contrato. Verificar normas para uso do local no contrato.





ACHADOS E PERDIDOS



O Caiçaras Country Clube possui um serviço de Achados e Perdidos que funciona de segunda a sexta de 8h às 12h e de 13h30 às 18h. O telefone de contato é 3818-7415.

Os objetos encontrados no Caiçaras poderão ser entregues para as técnicas de enfermagem no Ambulatório, durante o seu período de funcionamento.

Os objetos perdidos e não recuperados permanecerão guardados no setor por 30 (trinta) dias, quando serão descartados ou doados, a fim de dar-lhes utilidade e desocupar o espaço.

O Estatuto Social Art. 121. prevê que a associação não será responsável por roubos, furtos ou danos causados em bens, inclusive veículos, de associados, dependentes ou de visitantes apresentados, deixados ou estacionados em suas dependências.

PORTARIA 02/2021

**Babás, empregadas domésticas,
cuidadores e/ou acompanhantes
de idosos**

Os associados poderão mediante autorização especial, fazerem-se acompanhar de babás, empregadas domésticas, cuidadores e/ou acompanhantes de idosos e outros, porém, sua permanência no Caiçaras será restrita a seus cargos empregatícios, não podendo utilizar as piscinas, quadras de esportes, salão de jogos, etc.

As autorizações deverão ser solicitadas antecipadamente com as devidas comprovações e justificativas na secretaria da associação cuja concessão será definida pelo Presidente ou membro da Diretoria por ele designado.

Para resguardar eventuais danos morais e materiais causados por acidentes de trabalho ocorridos nas dependências da associação, é exigida a apresentação da CTPS do(s) acompanhante(s) a ser incluído(s), regularmente assinada.

Para verificar a documentação completa exigida, contatar a secretaria do clube para orientação.



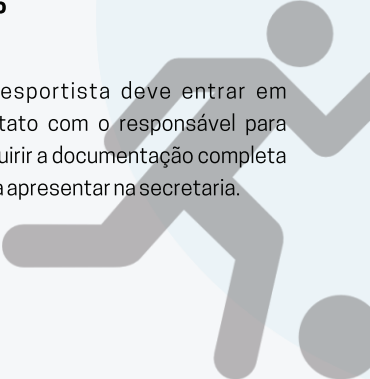
PORTARIA 01/2020

Atleta Não Sócio

Fica autorizada a entrada de Desportistas Convidados, em número a ser limitado pela Diretoria, para a prática das seguintes atividades esportivas e determinadas funções:

- **Futebol adulto (goleiro)**
- **Futebol Infantil**
- **Basquete Adulto**
- **Basquete Infantil**
- **Peteca**
- **Futsal**
- **Vôlei**
- **Natação**

O desportista deve entrar em contato com o responsável para adquirir a documentação completa para apresentar na secretaria.



A large, stylized blue speech bubble graphic with a white outline, centered on the page. The text is contained within the white interior of the bubble.

PORTARIA 01/2021

Personal Trainer

Os associados poderão, mediante autorização especial, ter suas atividades físicas acompanhadas por um profissional de educação física na categoria Bacharel, ou Provisionando em educação física na categoria de identidade profissional, emitida por órgão competente. Para que o profissional de educação física possa exercer com legalidade a função de Personal Trainer no Caiçaras, o mesmo deverá ser sócio do clube e registrado junto ao Conselho Regional de Educação Física (CREF), estando com toda a documentação e contribuição regular.

Documentos exigidos: requerimento de solicitação de autorização do serviço de personal, ficha de Admissão do Educador Físico preenchida e com firma reconhecida, contrato de prestação de serviço entre associado e personal, atestado de aptidão física do associado, cópia da carteira de registro junto ao CREF (Conselho Regional de Educação Física) dentro da validade.



www.clubecaiearas.com.br

