



**1. UNIFORME:** É obrigatório o uso de roupas adequadas à prática aquática. Homens: sunga ou shorts. Mulheres: maiô peça única ou sunkini 02 peças. Para as aulas de natação infantil e adulto é obrigatório o uso de óculos.

Proibido o uso de biquíni para a prática da Natação e Hidroginástica. Todos os alunos devem usar a Touca do Clube correspondente ao seu nível pedagógico.

**2. MATERIAL PEDAGÓGICO:** Uso exclusivo nas aulas, proibido o uso sem a presença dos professores. Para a modalidade natação adulto, nível intermediário e avançado é essencial o uso de nadadeiras.

### **3. ACESSO E UTILIZAÇÃO DA PISCINA COBERTA:**

- **Divisão do espaço físico:** De 2ª feira a sábado de manhã o acesso ao recinto da piscina é destinado exclusivamente aos alunos matriculados nas modalidades (natação/hidroginástica) no Departamento de Esportes. Aos sábados a partir das 12h00, domingos e feriados o uso é comum a todos os associados, desde que respeitando o acesso com exame médico em dia.

- **Exame médico:** É obrigatório possuir o exame médico dermatológico dentro do prazo de validade para acesso ao recinto.

- **Risco de incidência de raios no recinto:** Nos dias/horários que houver incidência de raios e mau tempo oferecendo risco aos usuários, os alunos e associados deverão obedecer as orientações dos funcionários responsáveis (Bombeiro Civil, Disciplina Civil e Professores). Esta atitude segue as determinações da CIPA (órgão responsável pela prevenção de acidentes), logo que o mau tempo passe o uso será liberado pelos responsáveis imediatamente.

- **Preservação da estrutura física:** É proibido o acesso ao recinto fora das regras acima. É proibido avançar/ pular a grade de proteção e ou a catraca da recepção. É proibido pendurar, subir e se apoiar nas raia e bandeiras da piscina. Deve-se preservar os blocos de partida evitando mover os apoios dos pés que ficam acima deles.

- **Ducha antes de usar piscina:** Solicitamos que todos os alunos antes de adentrar a piscina, passar por uma ducha para a retirada de excesso de creme hidratante, óleo corporal, protetor entre outros produtos que são utilizados no corpo. Isso serve para evitarmos que desregule o PH da Água.

- **Piscina Aberta: Risco de incidência de raios no recinto:** Nos dias/horários que houver incidência de raios e mau tempo (oferecendo risco aos usuários) os alunos e associados deverão ser retirados das piscinas conforme solicitação dos funcionários responsáveis (disciplina civil e professores e salva vidas). Esta atitude segue as determinações da CIPA (órgão responsável pela prevenção de acidentes), logo que o mau tempo passar o uso será liberado imediatamente.

**4. INSCRIÇÃO/ESPERA/TRIAGEM DE VAGAS:** Todo interessado deve fazer a inscrição pessoalmente no Setor Aquático ou no Departamento de Esportes ou pela internet (app ou site: secretaria web). Idade mínima: (Natação: 03 anos completos. Hidroginástica: 14 anos completos). Após a inscrição o aluno estará automaticamente na lista de espera e a triagem de vagas será realizada na 1ª semana de cada mês, atribuindo a vaga após exclusão dos faltosos do mês anterior e ou desistentes por outros motivos. A matrícula será realizada mediante contato telefônico/ WhatsApp informado na inscrição. **Caso a pessoa chamada peça para voltar para lista de espera, será respeitado um mês, depois a ficha será deixada no final da fila com a data do pedido de adiamento. Realizado o contato com o aluno para o início das aulas, o mesmo tem o período de 48 horas para responder, não o feito perde a vaga tendo que realizar uma nova inscrição. O Departamento Aquático não se responsabiliza por problemas decorrentes de cadastros desatualizados. Desta forma, solicitamos que mantenha as informações sempre atualizadas, especialmente o número de telefone para contato.**

**Natação Infantil: Se a criança na espera atingir idade para troca de Touca, será feita mantendo ordem cronológica da inscrição, podendo esta ficar mais para trás na ordem de espera da Touca de cor superior.**

**Natação Adulto: Haverá uma aula-teste com agendamento antecipado. Caso ocorra falta nessa aula, será reagendada para semana subsequente automaticamente. O não comparecimento acarretará o cancelamento da mesma. Assim o aluno terá que realizar uma nova inscrição.**

**O aluno matriculado não pode realizar aulas em ambas piscinas, tanto a coberta como aberta, exceto Equipe Master.**

**5. PROGRESSÃO DE TURMAS:** Os alunos serão avaliados ao final de cada Semestre e podem trocar de nível por dois motivos: 1- caso atinjam 80% da nota máxima; 2 – caso atinjam idade segundo regimento interno de inscrição.

**6. PAR-Q/ATESTADO MÉDICO:** A lei nº 16.724 de (22/05/18), alterou a lei anterior da exigência do atestado médico. Está instituído o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) para pessoas até 69 anos de idade. Os menores de 18 anos deverão estar devidamente autorizados pelos pais, os quais são responsáveis para responder o questionário e assinar pelos mesmos. Para os alunos com 70 anos de idade ou mais, permanece obrigatória a apresentação do atestado médico de aptidão para prática de atividades físicas e deverá constar obrigatoriamente o nome completo do médico, número do CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso.

**7. PROTOCOLO DE GESTANTE:** Seguimos o **PROTOCOLO GERAL – ATIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS PARA GESTANTES – AAA**, ou seja, permitido participar das aulas gestantes entre 13 e 36 semanas com autorização médica.

**8. FALTAS:** O aluno que realiza 1 aula por semana, possui o limite de 01 falta no mês corrente sem justificativas. O aluno que realiza 02 aulas por semana, possui o limite de 02 faltas no mês sem justificativas. O aluno que realiza 03 aulas por semana, possui o limite de 03 faltas no mês sem justificativas. O aluno que exceder o limite será eliminado, exceto com apresentação de atestado médico que deve ser entregue até o último dia do mês vigente ao que o atestado se refere. Em caso de um procedimento médico de risco e/ou afastamento acima de 30 dias, (máximo de 30 dias de afastamento, após esse prazo ele perde a vaga e retorna para lista de espera em 1º lugar) o aluno deverá apresentar uma nova declaração médica com descrição de que está apto ou ainda tem alguma restrição da prática da atividade física a ser executada. Caso o aluno perca a vaga por faltas comuns ou por desistência espontânea, ele poderá realizar nova inscrição e aguardar a disponibilidade de vagas e horários. Cada aluno poderá justificar até 02 semanas de faltas no ano letivo por motivo de viagem excepcionalmente à lazer. A justificativa deverá ser feita antecipadamente por e-mail, por parte do aluno ou responsável e encaminhada ao Departamento de Esportes no endereço: [dpesportes@piscinaararas.com.br](mailto:dpesportes@piscinaararas.com.br)/[setoraquatico@piscinaararas.com.br](mailto:setoraquatico@piscinaararas.com.br), em nenhuma hipótese será aceita uma justificativa posterior à data da viagem / falta. Caso ocorra perda da carteirinha ou bloqueio de acesso digital por outros motivos (salvo por problemas técnicos da máquina/sistema), será anotada falta.

**9. ATRASO:** Caso ocorra atraso na aula, o aluno será notificado verbalmente pelo professor, persistindo esse atraso o aluno poderá ser impedido de fazer sua aula. Tolerância máxima de 10 minutos, neste caso a catraca impedirá o acesso automaticamente ao recinto da piscina. Já a entrada será permitida a partir de 15 minutos antes do horário da aula.

**10. RESPONSABILIDADE COM ALUNOS MENORES FORA DO HORÁRIO DE AULA / PERMANÊNCIA DOS RESPONSÁVEIS NO RECINTO:** O clube não se responsabiliza pelas crianças menores deixadas no recinto da piscina fora do horário de aula pela segurança da criança e pelo bom andamento das aulas. Pedimos aos responsáveis que não permaneçam no entorno, essa prática pode prejudicar a sequência pedagógica/evolução e a disciplina. Crianças até 08 anos poderão acompanhar o(a) responsável no vestiário do sexo oposto. A partir de 09 anos, pedimos que os responsáveis estimulem a utilizarem os vestiários sem acompanhamento visando autonomia. Crianças da Touca Laranja deverão esperar nos bancos da entrada e só poderão passar pela catraca acompanhadas por Responsável pela turma. Atrasados dentro dos 10 minutos podem entrar e encontrar a turma na piscina. Será permitido uso do vestiário no período de 15 minutos antes da aula, mas devem retornar para entrada e esperar horário da mesma.

**11. EVENTOS:** O clube poderá cobrar uma taxa de participação ou inscrição para eventos internos ou externos. Em dias de eventos realizados no clube (festivais, competições e outros) o Centro Aquático será interditado para uso exclusivo do evento.

**12. DISCIPLINA:** Os casos omissos serão analisados internamente e o descumprimento das regras poderá acarretar punições ao infrator. Os casos poderão ser encaminhados à sindicância e o associado poderá ser punido conforme o estatuto social.

**13. LISTA DE ESPERA:** O andamento da lista de espera depende das desistências e exclusões de candidatos já convocados, então não é possível dizer, com precisão, quantas vagas sobrarão no decorrer das triagens de vagas. Semestralmente é realizada a atualização na mesma, na qual o aluno que atingiu a idade para o nível superior é realocado para a lista no novo horário. De acordo com as indicações de faixa etária, ordem cronológica e horário de inscrição pode acarretar a mudança de posições. Enfatizamos que os alunos interessados devem aguardar o contato do Setor Aquático/Departamento de Esportes para a prática das modalidades.

**14. SOLICITAÇÃO PARA TROCA DE TURMA:** Caso tenha que trocar de turma, será necessário realizar nova inscrição e aguardar no final da lista de espera, porém poderá continuar na turma atual. Única exceção: crianças que trocarem turno na escola mediante apresentação de declaração da Instituição de Ensino Departamento de Esportes – AAA – Atualização MAIO/ 2025

Eu, \_\_\_\_\_, responsável pelo (a) aluno (a) \_\_\_\_\_, declaro que estou ciente do conteúdo do Regimento Interno da natação e hidroginástica da AAA. Data: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ . Assinatura: \_\_\_\_\_.

# NATAÇÃO ADULTO

PISCINA COBERTA							
Adulto Iniciante	2ª – 14:15	Adulto Intermediário	2ª e 4ª – 14:15	Adulto Avançado	2ª e 4ª 15:00	Máster	<b>PISCINA COBERTA</b>
	2ª – 18:45		2ª e 4ª – 18:00		2ª e 4ª – 19:30		3ª e 5ª - 11:15
	3ª – 08:00		2ª e 4ª – 18:45		2ª e 4ª – 20:15		Sábado – 06:15
	3ª 11:15		2ª e 4ª – 19:30		3ª e 5ª - 06:30		Sábado – 11:00
	3ª – 13:30		2ª e 4 – 20:15		3ª e 5ª - 07:15		<b>PISCINA EXTERNA</b>
	3ª - 14:15		3ª e 5ª - 06:30		3ª e 5ª – 08:45		2ª – 19:45
	3ª - 18:45		3ª e 5ª - 07:15		3ª e 5ª – 11:15		INFORMAÇÕES
	4ª - 08:00		3ª e 5ª - 08:00		3ª e 5ª – 13:30		
	4ª - 14:15		3ª e 5ª - 08:45		3ª e 5ª – 14:15		
	4ª 18:45		3ª e 5ª – 11:15		3ª e 5ª – 15:00		
	5ª – 08:00		3ª e 5ª - 13:30		3ª e 5ª - 18:45		
	5ª 11:15		3ª e 5ª – 14:15		3ª e 5ª - 19:30		
	5ª – 13:30		3ª e 5ª – 15:00		3ª e 5ª – 20:15		
	5ª – 14:15		3ª e 5ª - 18:45		4ª e 6ª – 06:30		
	5ª - 18:45		3ª e 5ª - 19:30		4ª e 6ª - 07:15		
	6ª – 08:00		3ª e 5ª – 20:15		4ª e 6ª - 08:00		
	6ª - 14:15		4ª e 6ª – 06:30		4ª e 6ª 08:45	AULA TESTE	<b>PISCINA COBERTA</b>
	6ª – 15:00		4ª e 6ª- 07:15		6ª - 14: 15		6ª – 15:00
	6ª – 18:45		4ª e 6ª – 08:00		6ª – 15:00		6ª – 18:45
	6ª- 19:30		4ª e 6ª 08:45		6ª – 18:45		6ª – 19:30
Sab – 08:00	6ª - 14: 15	6ª – 19:30	Sab – 07:15				
Sab – 08:45	6ª – 15:00	Sab – 10:15	Sab – 10:15				
Sab – 09:30	6ª – 18:45	<b>PISCINA EXTERNA</b>	2ª e 4ª - 19:00				
Sab – 10:15	6ª – 19:30	2ª e 4ª - 19:00	3ª e 5ª – 08:30				
	Sab – 07:15	3ª e 5ª – 18:45	3ª e 5ª – 18:45				
	Sab - 08:00	4ª e 6ª 08:30	4ª e 6ª 08:30				
	Sab – 10:15						
				<b>NÍVEL ADULTO</b>			

## NATAÇÃO INFANTIL

<b>TOUCA LARANJA</b>	2ª - 15:00	<b>TOUCA AMARELA</b>	2ª e 4ª - 15:45
	2ª - 16:30		3ª e 5ª - 10:15
	2ª - 18:00		3ª e 5ª - 15:45
	3ª - 09:30		3ª e 5ª - 16:30
	3ª - 15:00		3ª e 5ª - 18:00
	4ª - 08:45		3ª e 5ª - 18:45
	4ª - 09:30		4ª e 6ª - 10:15
	4ª - 15:00	<b>TOUCA VERMELHA</b>	2ª - 17:15
	5ª - 09:30		2ª e 4ª - 15:45
	5ª - 15:00		2ª e 4ª - 18:00
	6ª - 08:45		3ª e 5ª - 10:15
	6ª - 09:30		3ª e 5ª - 16:30
	6ª - 17:15		3ª e 5ª - 17:15
	6ª - 18:00		4ª e 6ª - 10:15
	Sábado - 8:45		4ª e 6ª - 16:30
	Sábado - 9:30		4ª e 6ª - 17:15
	Sábado - 10:15		Sábado - 11:00
<b>TOUCA BRANCA</b>	2ª e 4ª - 15:00	<b>PISCINA EXTERNA</b>	
	2ª e 4ª - 17:15	<b>TOUCA AMARELA</b>	2ª e 4ª - 18:15
	3ª e 5ª - 09:30	<b>INFORMAÇÕES</b>	
	3ª e 5ª - 15:00	<b>Touca Laranja</b>	à Partir de 3 anos completos
	3ª e 5ª - 17:15	<b>Touca Branca</b>	Entre 5 e 6 anos
	3ª e 5ª - 18:00	<b>Touca Amarela</b>	Entre 7 e 8 anos
	4ª e 6ª - 09:30	<b>Touca Vermelha</b>	à Partir de 09 à 15 anos
	4ª e 6ª - 15:45	<b>Touca Azul</b>	Faixa etária da touca vermelha em nível avançado
4ª e 6ª - 18:00			

## HIDROGINÁSTICA

<b>A PARTIR DE 14 ANOS COMPLETOS</b>	
<b>HIDROGINÁSTICA</b>	<b>Piscina Coberta</b>
	2ª e 4ª - 16:30
	2ª e 4ª - 19:30
	3ª e 5ª - 07:15
	3ª e 5ª - 09:30
	3ª e 5ª - 15:45
	3ª e 5ª - 16:30
	3ª e 5ª - 19:30
	4ª e 6ª - 07:15
	4ª e 6ª - 09:30
	4ª e 6ª - 17:15
	6ª - 16:30
	SÁBADO - 08:45
	<b>Piscina Externa</b>
	3ª e 5ª - 09:15
	3ª e 5ª - 18:00