

CLUBE
GINÁSTICA
BOMBEIROS



REGULAMENTO INTERNO
Época 2026- 2027

O funcionamento do Clube de Ginástica dos Bombeiros fica subordinado ao disposto no presente Regulamento.

Artigo 1.º - Âmbito

O Clube de Ginástica dos Bombeiros promove, desenvolve e dinamiza atividade física, lúdica e desportiva no quadro da Ginástica Para Todos e Pilates Clínico.

Artigo 2.º - Âmbito Temporal

1 - O presente regulamento terá o seu início de vigência a partir do mês de outubro e vigorará até ao final da época desportiva 2026/2027.

2 - A qualquer momento, e sem aviso prévio, o regulamento poderá ser alterado, desde que as alterações sejam aprovadas pela Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha, comunicadas e afixadas em local próprio.

Artigo 3.º - Objetivos Gerais

1 - Promover, desenvolver e dinamizar as atividades gímnicas no quadro do leque de atividades desportivas oferecidas pela Associação aos seus sócios.

2 - Afirmar o Clube de Ginástica dos Bombeiros como entidade responsável e competente para o desenvolvimento da Ginástica Para Todos e Pilates Clínico.

3 - Formar, educar e autonomizar os ginastas através das atividades gímnicas individuais e em grupo, transmitindo os valores indispensáveis para um desenvolvimento multilateral e pleno de experiências enriquecedoras do capital sócio-físico-afetivo de cada um.

4 - Promover atividades que possam estimular e elevar os níveis funcionais das capacidades condicionais, coordenativas e aptidão física, na ótica da manutenção do estado de saúde, para bebés, crianças, jovens e adultos.

5 - Estabelecer acordos, sinergias e protocolos com entidades externas, de modo a promover a ação das atividades gímnicas na formação, educação e desenvolvimento psicomotor dos jovens.

6 - A longo prazo, fidelizar cada ginasta/aluno que passou pelo Clube para a prática de atividade física no quadro da sua importância para a manutenção da aptidão física e como forma de garantir uma vida ativa saudável e participativa na esfera da cultura físico-motora.

Artigo 4.º - Calendário de época

1 - A época de atividade do Clube de Ginástica dos Bombeiros inicia-se a partir do mês de outubro e prolonga-se até ao final do mês de julho. A ginástica e o Pilates Clínico terão férias de Natal e Carnaval, coincidentes com o calendário escolar.

2 - No início da época, o calendário é exposto em local próprio e visível.

3 - As aulas de ginástica inserem-se no período de 2.ª a 6.ª feira (excluindo 4ª), entre as 16h00m e as 21h00m, e quartas-feiras/sábados/feriados, excecionalmente. As aulas de Pilates inserem-se no período de 3.ª e 5.ª às 11:00m.

4 - Poderá ocorrer a suspensão temporária das aulas ou a impossibilidade de realização de algumas aulas, por razões internas ou externas à Ginástica, com aviso prévio ou não, dependendo das situações.

Artigo 5.º - Inscrições

1 - A inscrição é única e dever-se-á realizar através de um link colocado na página do Facebook do Clube de Ginástica dos Bombeiros e no site dos bombeiros.

2 - A inscrição poderá, no entanto, ser realizada em qualquer mês da época desportiva, desde que ainda existam vagas na classe pretendida.

3 - O limite máximo de inscrições para cada classe é definido pelo responsável do clube de ginástica e pelo professor da classe, dependendo das características próprias de cada classe.

4 - A adesão ao Clube de Ginástica dos Bombeiros carece de prévia inscrição e Regulamento-Interno CGB

da obrigatoriedade de o utente ser sócio da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha.

5 - O processo de inscrição concretiza-se com o preenchimento do formulário online, confirmada a entrada na turma pela da coordenação e posteriormente, pelo pagamento mensal, de quota e seguro.

6 - Ao ginasta /aluno inscrito será atribuído o Seguro Desportivo para época em questão.

7 - As inscrições das classes possuem um número máximo de praticantes, de acordo com o regulamento, pelo que as inscrições serão seriadas de acordo com a data e hora de inscrição.

Artigo 6.º - Instalações, aulas e frequências

1 - O Ginásio dos Bombeiros, Salão Comandante Henrique Sales é o espaço destinado ao desenvolvimento das atividades do Clube de Ginástica dos Bombeiros.

2 - O acesso e permanência, no espaço de treino, deverá respeitar uma lotação máxima de pessoas. A entrada no espaço de treino é feita pela porta principal, com aviso do professores, aproximadamente 5 minutos antes o começo da aula a que o ginasta/aluno pertence.

3- Os ginastas/alunos poderão estar devidamente equipados antes de entrar nas instalações, existindo apenas as instalações de WC para uso dos ginastas e acompanhantes exteriores ao espaço de treino.

4 - Os ginastas/pais/alunos são responsáveis pelos seus bens hidratação individual (garrafa de água).

5 - Depois de equipados, os ginastas/alunos deverão esperar pelo professor, na cadeira. Compreendesse que o equipamento a usar na modalidade de ginástica inclui a utilização de sabrinas e roupa desportiva adequada.

6- O professor dará início à aula assim que a maioria dos ginastas/alunos se encontrem no espaço de treino, de forma a respeitar os horários definidos.

7- **Não é permitida a assistência das aulas** por parte de qualquer elemento externo à mesma - pais, encarregados de educação, familiares, outros – salvo autorização e indicação dos professores.

8- Os **Pais/Familiares/Responsáveis dos Ginastas não devem entrar nas instalações do Clube**, devendo estar presente para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino. Um Treinador irá assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino. Esta situação ocorre nas turmas a partir dos 6+, todas as restantes turmas, bebés, 3+/4+/5+, os ginastas no início poderão ser acompanhados por **um único** familiar. O mesmo acontece no final das aulas, só será permitido a entrada no ginásio, de um familiar, nas turmas atrás definidas.

9- **Apenas é permitida a entrada e frequência aos ginastas com o seguro e mensalidades devidamente regularizados.**

10 - É dever de todos os utilizadores preservar o espaço das instalações desportivas e seus materiais didáticos, utilizando o equipamento (calçado) adequado, respeitando as normas de higiene e de conduta.

11 - A ginástica para crianças, jovens, adultos e Pilates Clínico, terá uma frequência semanal recomendada de 2 aulas, com uma duração compreendida entre os 60 e 90 minutos.

12 - A ginástica para bebés terá uma frequência semanal 1 aula ou 2 aulas, com uma duração de 45 minutos.

13 - O aluno/ginasta/encarregado de educação deverá ser responsável pela sua assiduidade, de modo a poder cumprir o Plano Anual de Formação.

14 - Caberá a cada ginasta indicar a sua presença no início de cada aula.

Artigo 7.º - Plano de Mensalidades e Descontos

1 - O ginasta/aluno está efetivamente inscrito, desde que possua as quotas atualizadas, e após o pagamento da taxa de inscrição (devendo ser liquidada obrigatoriamente antes do início da prática).

2 – Bombeiros, Diretores, Funcionários e seus descendentes diretos até aos 18 anos, estão dispensados do pagamento de qualquer mensalidade, sendo apenas devido o valor anual do seguro (taxa de inscrição).

3 – O pagamento é efetuado por referência multibanco.

4 - As mensalidades terão de ser regularizadas **até ao dia 10 (inclusive) de cada mês.**

5 - A partir do **dia 10 do mês em curso**, será acrescida uma taxa (atraso no pagamento) de 3€ ao pagamento da mensalidade.

6 - Se até ao **dia 28 do mês** em curso não for regularizada a situação, **o ginasta poderá perder todos os direitos até aí consignados.**

7 - O valor da mensalidade da Ginástica para Crianças e Jovens e Pilates é de 22,50 euros, pressupondo uma frequência semanal de 2 aulas (60 minutos).

8 - O valor da mensalidade da Ginástica para Bebés é de 18,00 euros, pressupondo uma frequência semanal de 1 aula (45 minutos), ou de 22,50 euros, pressupondo uma frequência semanal de 2 aulas (45 minutos).

9 - Ao valor da mensalidade será descontado 10%, para os ginastas/utentes que possuam irmãos inscritos e a frequentar pelo menos uma classe no Clube de Ginástica dos Bombeiros.

10 - O valor total das mensalidades poderá ser liquidado em qualquer momento da época, se o utente assim o desejar, sendo que em caso de desistência ou outra qualquer situação, não será devolvido o valor das mensalidades não utilizadas.

11 - O cumprimento do plano de mensalidades poderá ser interrompido, desde que seja apresentado atestado médico comprovativo da situação de impossibilidade de frequência do utente, superior a 15 dias.

12 - O **último mês da época será o de julho**, sendo a sua mensalidade liquidada em duas partes iguais, nos dois meses seguintes à inscrição. Não existe devolução do último mês.

<u>Plano Geral de Mensalidades</u>		
outubro 2026 inscrição (seguro) + 1ª mensalidade	novembro 2026 2ª mensalidade + metade mensalidade de julho	dezembro 2026 3ª mensalidade (1/2 mês) + metade mensalidade de julho
janeiro 2027 4ª mensalidade	fevereiro 2027 5ª mensalidade	março 2027 6ª mensalidade
abril 2027 7ª mensalidade	maio 2027 8ª mensalidade	junho 2027 9ª mensalidade
julho 2027 Liquidado com a 2ª e 3ª mensalidades		

Artigo 8.º - Seguro de Acidentes Pessoais

Todos os ginastas/alunos aderentes estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais Anual, desde que a sua situação se encontre regularizada na Secretaria (quotas). É obrigatório o seu pagamento no ato da inscrição, independentemente do ginasta/aluno já possuir uma apólice seguro de acidentes pessoais.

Artigo 9.º - Responsabilidade Civil

Os danos ou extravios causados em bens do património da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha serão pagos por quem for responsável por esses danos, efetuando o depósito do custo de acordo com o inventário ou estimativa feita pelo responsável do Ginásio dos Bombeiros, acrescido dos custos de instalação ou reparação.

Artigo 10.º - Normas, Cuidados Especiais e Equipamento

1 - Não é permitido no espaço dos Ginásios:

- a) Fazer demasiado ruído, arremessar objetos, utilizar o material pedagógico indevidamente ou provocar quaisquer situações que conduzam à indisciplina ou perturbem o bom funcionamento das aulas.
- b) Andar sem calçado apropriado no espaço destinado às aulas.
- c) A entrada de animais.
- d) Fumar.
- e) Tomar qualquer alimento ou bebida, incluindo gelados, refrigerantes e pastilhas elásticas, a não ser que o ginasta /aluno esteja no seu lugar (cadeira) no momento anterior ou posterior à aula.
- f) A utilização em tempo de aula de objetos de bijuteria, como brincos, pulseiras, colares, anéis, e outros potencialmente perigosos na prática das atividades.

2 - Atenção especial para:

- a) Pais e acompanhantes deverão seguir os horários das aulas, tempos de entrada e saída, e acompanhar devidamente as crianças. Qualquer situação especial deverá ser comunicada ao professor ou Secretaria (atraso, mudança de acompanhante, etc).
- b) Prevenir as crianças para fazerem as necessidades fisiológicas antes do início das aulas.
- c) Facultar ao professor responsável pela classe quaisquer elementos

subordinados a restrições ou cuidados médicos específicos.

- d) Comunicação pessoal sobre situações desagradáveis ou mal entendidas, vividas ou assistidas, dentro do espaço de treino que provoquem desconforto, medo ou insegurança.
- e) Informar o professor responsável caso seja necessário atenção especial para o seu educando em relação a lesões desportivas realizadas fora do espaço de treino, ou, realizadas durante aula.

3 - Equipamento necessário:

- a) Sapatilhas/sabrinhas de ginástica com sola maleável.
- b) Fato de treino, leggings, calções, t-shirt, roupa desportiva e confortável consoante preferências individuais.
- c) Para o Sarau – maillot do clube e outros, conforme a informação dada pelo professor.

Artigo 11.º - Classes e Representação

1 - A formação de classes obedece aos critérios de idade, nível de desempenho e frequência anterior.

2 - Denominações das classes:

- a) Ginástica para Bebés, dos 12 meses aos 36 meses
- b) Ginástica para Crianças, dos 3 aos 12 anos, 3+, 4+, 5+, 6+, 7+, 8+, 9+, 10+, 11+ 12+.
- c) Ginástica para Jovens, dos 12 aos 20 anos, 13+, 15+
- d) Ginástica para Adultos, idade superior a 20 anos, Ginástica Sénior
- d) Pilates, + 16 anos.

3 - As classes funcionarão com um número mínimo de 7 ginastas/alunos, salvo indicação excecional. O número máximo está indicado no n.º 3 do 5.º artigo (inscrições).

4 – A representação das classes poderá ser realizada a nível interno ou externo.

5 – A indumentária de representação deverá ser indicada pelo Clube de Ginástica dos Bombeiros, sendo as suas despesas suportadas pelos

ginastas/utentes/encarregados de educação diretamente aos professores responsáveis da classe.

6 – O Sarau de Gala e o Sarau das Crianças serão os momentos de representação interno ordinário, onde todas as classes estarão representadas. A sua realização está agendada para o mês de junho.

7 - O Sarau de gala e o Sarau das Crianças não são de participação obrigatórios, pedindo que seja informado antecipadamente caso o educando não queira ou não seja possível participar.

7 – Os momentos de representação a nível externo poderão ocorrer em qualquer momento da época desportiva, sendo selecionados os ginastas e as classes que melhor se enquadrarão com os objetivos de cada representação.

8 – O transporte será assegurado pela A.H.B.V.C.R., podendo ser complementado a pedido do Clube pelos encarregados de educação/pais que evidenciem disponibilidade para o complementar.

Artigo 12.º - Contactos com os professores e Responsável do Clube

Todos os contatos, informações e sugestões respeitantes ao funcionamento do Clube de Ginástica dos Bombeiros deverão ser expostos oralmente ou por escrito ao Responsável do Clube. Os Professores e Responsável estarão disponíveis para contatos, informais ou agendados, sempre que os utentes/ginastas assim o entendam, e de acordo com o horário de atendimento acordado.

Artigo 13.º - Filiação do Clube na Federação de Ginástica de Portugal

O Clube de ginástica dos bombeiros, na presente época encontra-se filiado na Federação de Ginástica de Portugal, na componente de Ginástica para Todos (GPT).

Artigo 14.º - Disposições Finais

1 - Todos os ginastas/alunos e acompanhantes deverão respeitar o Regulamento Interno em vigor.

2 - Os casos omissos neste regulamento, serão analisados pela coordenação do Clube de Ginástica dos Bombeiros e pela Direção da A.H.B.V.C.R..

Aprovado pela Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha.

Em vigor a partir de setembro de 2026.