

REGULAMENTO INTERNO

1. GCP

O Ginásio Clube Português é uma Instituição de Utilidade Pública, sem fins lucrativos, que oferece aos seus associados diversas actividades desportivas, recreativas, culturais e de lazer.

2. ADMISSÃO E DIREITOS DE USO

Os serviços e instalações do Ginásio Clube Português, doravante aqui designados por GCP, são, na generalidade, destinados aos seus associados. Todos os serviços para os não associados são acrescidos de uma sobretaxa de 50%. O estatuto de associado em vigor, verificar-se-á a partir da sua filiação junto do GCP, o que se fará através do pagamento da Quota Anual de Sócio (QAS), de acordo com os Estatutos do Clube publicados em Diário da República e o valor aprovado em Assembleia Geral.

3. ADMISSÃO DE ASSOCIADOS

3.1. Efectuada a inscrição, o associado será admitido como Sócio do GCP, beneficiando de todos os serviços e regalias.

3.2. A admissão como associado pressupõe, por parte do proponente, a aceitação e o cumprimento integral de todas as condições, regulamentos, normas e preços da instituição.

3.3. Ao GCP reserva-se o direito de admissão.

4. CARTÃO DE ASSOCIADO

4.1. O cartão de associado é emitido e entregue no acto da inscrição e é pessoal e intransmissível, sendo a sua apresentação absolutamente necessária para aceder às instalações desportivas do GCP.

4.2. Em caso de perda ou extravio, o associado deverá contactar de imediato o GCP a fim de se proceder ao respectivo cancelamento.

4.3. A emissão de um novo cartão terá um custo suportado pelo Sócio de € 5,00.

5. QUOTA ANUAL DE SÓCIO

5.1. A QAS, está de acordo com o estipulado na tabela de taxas do Programa de Actividades em vigor e é definida em Assembleia Geral.

5.2. Para desvinculação de Sócio do GCP é necessário entregar no Clube um pedido de demissão de Sócio, por escrito, até 20 de Dezembro. A não apresentação de tal pedido de demissão, implicará a cobrança da QAS a partir do 1º dia útil de Janeiro do ano seguinte.

6. INSCRIÇÃO NAS ACTIVIDADES DESPORTIVAS

Para efectuar a inscrição nas actividades desportivas será necessário:

- Ser Associado;
- Fornecer os dados para a Ficha de Inscrição;
- Apresentar CC ou BI e NIF;
- Apresentar o comprovativo do NIB (no caso de pagamento da QAS por Sistema de Débitos Directos - SDD e/ou inscrição nas actividades por SDD);
- Termo de responsabilidade de aptidão para a prática de actividade física;
- Pagamento da QAS e da actividade/cartão que pretende subscrever.
- Preenchimento de todos os formulários e taxas federativas da modalidade inscrita.

7. SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

A integridade física dos associados do GCP inscritos nas actividades desportivas tem de estar salvaguardada por um Seguro de Acidentes Pessoais, sem o qual não poderão frequentar as instalações (Decreto-Lei 385/99 de 28 Setembro, artigo 13.º). O pagamento da inscrição nas actividades desportivas, excepto a modalidade de Ténis, inclui um Seguro de Acidentes Pessoais que cobre os acidentes ocorridos nas actividades com as seguintes coberturas:

- Despesas médicas: € 5.000,00 (Sócios de regime normal) e € 7.000,00 (Atletas de competição e representação);
- Morte e invalidez permanente: € 31.673,00;
- Despesas de funeral: € 2.534,00.

A participação de um acidente desportivo implica o pagamento do montante de € 30,00 para os Sócios de regime normal e de € 50,00 para atletas de competição e representação.

8. DEVOLUÇÕES

O GCP não procederá à devolução de qualquer montante, previamente liquidado, salvo os casos de força maior abaixo enunciados e desde que, devidamente, fundamentados:

- a) Doença incapacitante, em termos definitivos, para a prática de actividade física;
 - b) Situação de desemprego involuntário, por um período superior a 3 meses.
- Em tais casos, o Ginásio Clube Português procederá à devolução do montante proporcional, correspondente ao período não usufruído pelo Sócio.

9. SUSPENSÃO DA INSCRIÇÃO

Em caso de incapacidade temporária para a prática de actividade física por um período superior a 30 dias, devidamente fundamentada, o Sócio poderá suspender a sua inscrição, que será retomada após o final da incapacidade. Nestes casos (doença, desemprego, mudança de local de trabalho ou residência), é efectuado um crédito no final da data de término da inscrição no caso de inscrição anual ao balcão. No caso de pagamentos mensais por

Débito Directo (SDD) é interrompido o débito no período de ausência do Sócio.

10. PAGAMENTOS POR SDD

10.1. A subscrição deste pagamento implica a liquidação de 12 mensalidades sucessivas;

10.2. Após os primeiros 12 meses, a renovação da inscrição passa a ser, sempre, automática, caso não haja cancelamento da mesma, por escrito, com uma antecedência de 30 dias da data dessa renovação.

10.3. Demissão de Sócio: O cancelamento do pagamento por SDD deve ser solicitado, por escrito à Direcção do Clube, até dia 20, do mês anterior ao da demissão. No caso de regressar ao Clube num período inferior a 12 meses, fica sujeito ao pagamento da QAS do respectivo ano e de uma Taxa de Reactivação no valor de € 50 (este ponto é aplicável a todos os tipos de pagamento);

10.4. Cancelamento de actividades permanecendo sócio: O cancelamento do pagamento por SDD deve ser solicitado, por escrito à Direcção do Clube, até dia 20 do mês anterior ao do cancelamento, com justificação devidamente comprovada. Os cancelamentos não comprovados, carecem de uma taxa de reactivação no valor de € 50.

10.5. Todos os recibos relativos aos pagamentos por SDD serão enviados por e-mail ou estarão disponíveis na recepção do Clube.

11. AVALIAÇÃO FÍSICA

11.1. Recomenda-se a todos os associados a realização de uma avaliação física inicial, feita na SAAT, que determinará com maior precisão as características pessoais de cada associado, tais como: estratificação de risco, análise da composição corporal, avaliação da aptidão cardiorrespiratória e avaliação postural e funcional. Após esta avaliação são definidos os objectivos e o plano de treino, de acordo com a disponibilidade e motivação para as diferentes actividades existentes no GCP.

11.2. O GCP recomenda a todos os seus associados a realização de avaliações físicas periódicas (cada 2 ou 3 meses), devendo estas serem marcadas com antecedência.

11.3. A concretização dos Protocolos de Avaliação utilizados na SAAT do GCP é da responsabilidade dos respectivos professores da sala, podendo os mesmos interromper a realização da avaliação sempre que se identifiquem situações em que as condições de segurança do associado durante a prática de exercício físico possam ser colocadas em risco.

11.4. É obrigatória a Avaliação da Condição Física para menores de 18 anos que queiram frequentar a Sala de Exercício.

11.5. É obrigatório o preenchimento do termo de responsabilidade pelos encarregados de educação, para utentes menores de 18 anos

11.6. Para a realização da avaliação da condição física na Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT), o Sócio deverá estar devidamente equipado e com calçado desportivo adequado e apenas a ser usado no interior do Clube.

12. AULAS DE GRUPO

12.1. Quem pretenda frequentar as diversas aulas de grupo do GCP, deverá realizar a respectiva marcação da aula, estar devidamente equipado, com calçado desportivo adequado à prática da modalidade e apenas a ser usado no interior do Clube.

12.2. O número máximo de participantes nas aulas de grupo encontra-se condicionado em função do espaço físico da sala e dos instrumentos e equipamentos disponíveis.

12.3. Sempre que uma aula implique a utilização de equipamentos ou instrumentos, deverá o associado responsabilizar-se pela sua adequada utilização e arrumação no final da aula.

12.4. Quando existir um número reduzido de alunos, o GCP reserva-se no direito de alterar, sem aviso prévio, os horários das aulas de grupo. No entanto, sempre que possível, os associados serão avisados antecipadamente.

12.5. A hora de início das aulas de grupo deverá ser respeitada pelo Sócio, reservando-se ao GCP e ao professor, o direito de recusar a entrada do mesmo na respectiva aula já iniciada.

12.6. Nas aulas de Bike, será fornecida uma toalha de treino que deverá ser utilizada unicamente nesta Sala. Nas restantes aulas de grupo os Sócios deverão utilizar toalha própria para garantir a prática de exercício em condições de higiene e segurança.

12.7. Devido ao número limitado de vagas por aula, as reservas efectuadas para cada aula, terão uma tolerância de 10 minutos após início da mesma, momento a partir do qual poderá ser ocupada por outro Sócio que se encontre presencialmente e pretenda fazer a referida aula.

13. SALA DE EXERCÍCIO (CARDIO FITNESS - MUSCULAÇÃO)

13.1. Para a frequência da Sala de Exercício (SE) do GCP, o Sócio deverá estar devidamente equipado e com calçado desportivo unicamente usado no interior do GCP.

13.2. Os associados deverão solicitar ajuda aos professores de serviço, caso não conheçam o equipamento, respectivo modo de funcionamento e sempre que considerem necessário.

13.3. Não são permitidos no GCP Treinadores Pessoais (Personal Trainer) que não pertençam aos seus quadros, quer de forma presencial, quer online.

13.4. Aos associados será fornecida uma toalha de treino que deverão utilizar unicamente na SE.

13.5. Os associados deverão usar a toalha para garantir a higiene dos bancos e encostos dos equipamentos existentes na SE. Se necessário, o Sócio deverá usar o desinfetante em spray e uma toalha de papel, existentes na sala, para limpar os equipamentos antes e/ou depois do seu uso.

13.6. Os associados deverão colocar todos os equipamentos portáteis no devido lugar, após a sua utilização.

13.7. Não é permitida a frequência da SE a crianças com idade inferior a 14 anos sem autorização prévia do respectivo Encarregado de Educação e da Direcção Técnica de Exercício e Saúde do Clube.

13.8. Não é permitida a frequência da SE a jovens com idade inferior a 18 anos sem autorização prévia dos Encarregados de Educação e sem plano de treino prescrito pelos professores do GCP.

13.9. Sempre que os Professores da SE identifiquem situações em que as condições de segurança do associado durante a prática de exercício físico possam ser colocadas em risco, este será impedido de treinar nesse dia.

14. AULAS EXPERIMENTAIS

14.1. Qualquer interessado poderá fazer um dia experimental de aulas de grupo e treino na SE, depois de autorizado, a ser marcado na Recepção, ou através do envio de email.

14.2. Ao visitante, no momento do Check-In na Recepção, será entregue para preenchimento um Termo de Responsabilidade de Aptidão para qualquer prática de Actividade Física, responsabilizando-se pela sua condição de saúde para praticar as actividades que pretende experimentar.

14.3. O associado, poderá gratuitamente trazer um convidado diferente por mês, para realizar aulas de grupo ou treino na SE, a título experimental pelo período de uma semana, que deverá proceder da mesma forma prevista no item anterior.

14.4. Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização do GCP aplicáveis aos Sócios, nomeadamente ao disposto no presente regulamento. Caso o convidado venha a perturbar o normal funcionamento do GCP, desrespeitando o presente regulamento, será solicitado ao mesmo que abandone as instalações.

15. CACIFOS

15.1. Todos os associados interessados em ter cacifo, caso existam disponíveis, deverão fazer o aluguer do mesmo através do pagamento anual na Recepção.

15.2. Caso não possuam cacifo devem deixar todos os pertences à guarda dos funcionários do Balneário.

15.3. No caso de não pagamento do cacifo nos 30 dias subsequentes ao fim do aluguer, o GCP reserva-se no direito de abrir o cacifo, guardar todos os pertences por um período de 6 meses e alugar o cacifo a outro associado.

16. COMPORTAMENTO

16.1. Os associados devem tratar com educação e civilidade os demais, bem como os funcionários e professores do GCP, respeitando bens e pessoas.

16.2. Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou grosseira, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar, as actividades dos outros associados ou o normal funcionamento do GCP.

16.3. Não será permitido o acesso ao GCP aos associados que se encontrem sob o efeito de álcool ou narcóticos.

16.4. É proibido fumar em toda e qualquer área do GCP.

16.5. O incumprimento das normas referidas neste capítulo pode ser motivo de exclusão do associado de acordo com o estipulado nos estatutos.

17. SEGURANÇA E HIGIENE

Por razões de segurança e saúde, os associados deverão respeitar e cumprir as seguintes normas:

17.1. A utilização de qualquer máquina ou equipamento requer a consulta prévia do profissional responsável pela área na qual se encontra.

17.2. O calçado utilizado para a prática das actividades dentro do Clube não poderá ser o utilizado fora das instalações do GCP, respeitando assim as zonas de prática desportiva e acesso às mesmas.

17.3. Não é permitida a circulação, nas zonas húmidas e molhadas (duches e balneários), sem o uso de chinelos.

17.4. Não é permitida a ingestão de produtos alimentares fora da zona de Bar/Restaurante.

17.5. Não é permitido frequentar as instalações do GCP, inclusive as de treino, em tronco nu.

18. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

18.1. O GCP encontra-se aberto de Segunda a Sexta-feira das 06h30 às 24h00, Sábados das 09h00 às 20h00, Domingos e Feriados das 09h00 às 14h00, com excepção do dia 24 de Dezembro e dia 25 (dia de Natal), de Ano Novo e Sexta-feira e Domingo de Páscoa, em que se encontra encerrado. Outros casos especiais serão comunicados atempadamente, sendo afixado o horário respectivo.

18.2. Os horários das actividades existentes no GCP encontram-se divulgados em prospectos apropriados, podendo ser alterados. As alterações serão afixadas em local visível e comunicadas em tempo útil.

18.3. Ao GCP reserva-se o direito de diminuir a carga horária das aulas de grupo durante o período de Natal e nos meses de Julho e Agosto.

18.4. As aulas para as crianças iniciam-se preferencialmente em Setembro e terminam em Junho. Nos períodos de férias escolares de Natal, Carnaval e Páscoa, estas aulas encontram-se encerradas.

19. CONDIÇÕES GERAIS

19.1. Os associados devem comunicar na Recepção do GCP, com a maior brevidade possível, quaisquer alterações de morada, telefone, email ou outros meios de contacto que tenham fornecido aquando de sua inscrição, de forma a garantir a boa comunicação e prestação dos serviços.

19.2. Não é permitida qualquer tipo de venda de bens ou serviços, bem como a sua publicitação através de panfletos, catálogos ou outros meios publicitários, dentro das instalações do GCP sem a autorização da Direcção.

19.3. Não é permitida a presença de animais nas instalações do GCP, exceto cães Guia.

19.4. Poderá ser impedido o acesso ou permanência no GCP a quem se recusa a pagar os serviços que pretende realizar e a quem não demonstre um comportamento adequado, provocando distúrbios ou actos de violência.

19.5. A utilização de telemóveis, para fazer ou receber telefonemas, é proibida durante as aulas de grupo, na SAAT e na SE.

19.6. Não é permitido levar para as aulas e SE pertences que sejam dispensáveis para a realização do Exercício Físico (ex.: mochilas, malas, etc...). Os mesmos deverão ficar à guarda dos funcionários dos Balneários.

19.7. Não é permitida a recolha de imagens e/ou som nas instalações do Clube, sem a autorização prévia da Direcção.

19.8. Não é permitido o uso de capuz, gorro e chapéus na SE e nas Aulas de Grupo, excepto em casos excepcionais antecipadamente autorizados pela Direcção.

19.9. Os associados devem respeitar escrupulosamente as indicações dos profissionais do GCP, nomeadamente no que se refere às actividades físicas a praticar, a sua prescrição e forma correcta de utilização dos equipamentos e serviços. Caso pretendam realizar a sua própria prescrição, devem assinar um termo de responsabilidade próprio para o efeito.

19.10. Os associados devem ter o maior cuidado na prática do exercício físico, quer no que respeita à utilização de equipamentos e serviços, quer quanto à própria saúde, especialmente se sentirem fadiga excepcional, qualquer perturbação, distúrbio físico ou psíquico, devendo solicitar de imediato o auxílio dos professores que se encontrem presentes.

19.11. O associado que voluntariamente ou por uso irresponsável, danificar um aparelho ou equipamento da Sala, ficará obrigado a indemnizar o GCP pelo valor praticado no mercado actual, sem prejuízo de outras punições, inclusive rescisão contratual, sem qualquer encargo a ser suportado pelo GCP. Este valor é passível de execução, com a implicação do pagamento dos encargos processuais e honorários advocatórios a serem suportados pelo Sócio.

19.12. O GCP compromete-se a manter as suas instalações com equipamentos adequados e profissionais credenciados, mantendo boas condições ambientais, apropriadas à prática de exercício físico.

19.13. Ao GCP não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objectos ou valores pessoais, quer em viaturas estacionadas no Parque de Estacionamento privativo.

19.14. Ao GCP reserva-se o direito de alterar actividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos a afixar as respectivas alterações em local visível e a comunicá-las em tempo útil.

19.15. Existem no GCP espaços concessionados. A exploração destes espaços foi confiada a profissionais, não se responsabilizando o GCP, perante fornecedores, nem perante qualquer tipo de acidentes, ou situações análogas de qualquer tipo, que envolvam responsabilidades civis e surgidas devido à utilização daqueles espaços ou serviços concessionados. Tais situações são da inteira e exclusiva responsabilidade dos concessionários.

19.16. O GCP coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos Sócios, que deverão ser feitas pessoalmente ou por escrito dirigidas à Direcção do GCP.

19.17. Os associados tomarão conhecimento do presente regulamento aquando da sua inscrição, e declararão estar cientes de todo o seu conteúdo, sendo-lhes entregue cópia do mesmo. Não obstante, este regulamento estará afixado na entrada do Clube.

19.18. O presente regulamento faz parte integrante do Contrato de Adesão de cada associado, sendo dele indissociável para todos os efeitos formais e legais.

19.19. A alegação do desconhecimento deste regulamento não poderá ser aceite como argumento para o não cumprimento do mesmo, uma vez que a inscrição não será efectiva sem que o mesmo seja assinado como forma de concordância. Ao GCP reserva-se o direito de alterar o presente regulamento, bastando para o efeito uma comunicação geral colocada em local bem visível.

19.20. O presente regulamento prevê a aplicação de uma Política de Privacidade que se encontra disponível em www.gcp.pt/gcp/regulamentos-e-relatorios, e que faz parte integrante do presente documento. A referida Política de Privacidade teve a sua última revisão em Maio de 2018 e está actualizada de acordo com o Regulamento Geral sobre a Protecção de Dados ("RGPD"), e demais legislação aplicável.

19.21. Toda e qualquer situação que possa surgir e não esteja especificamente prevista no presente regulamento, será regulada segundo os casos análogos que aqui estejam apresentados e, na falta destes, de acordo com a lei geral, no que à responsabilidade civil diga respeito.

Lisboa, 9 de Setembro de 2024

A DIRECTORA GERAL
Cristina Caetano