



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

— **ACADEMIA ITINERANTE FITNESS** —

SEGURANÇA



Preencha os dados cadastrais e o questionário **PARQU** corretamente.



Utilize roupas e calçados adequados.



Higienize as mãos e os equipamentos antes e após o uso.



Ajuste os equipamentos antes de iniciar o exercício.



Respeite sua condição física e evite excessos.



Mantenha-se hidratado durante a atividade.



Em caso de dor, tontura ou mal-estar, interrompa o treino e informe a equipe.



Não utilize equipamentos danificados e comunique qualquer irregularidade.

BOA CONVIVÊNCIA



- Respeite as orientações dos profissionais responsáveis.



- Compartilhe os equipamentos, evitando ocupá-los por tempo excessivo.



- Guarde pesos, acessórios e materiais após o uso.



- Mantenha o ambiente limpo e organizado.



- Utilize toalha durante os exercícios, quando possível.



- Respeite o espaço e o treino dos demais participantes.



- Evite o uso de caixas de som; utilize fones de ouvido, se necessário.



- Trate todos com cordialidade, respeito e inclusão.

COMODIDADE



Após realizar o cadastro, agende com antecedência suas sessões de treino.



Fique atento(a) à programação. Há diversas atividades especiais nas quais você também pode se inscrever (**vagas limitadas**).

CUIDADOS COM A ESTRUTURA ITINERANTE



• Não mova equipamentos sem autorização da equipe.



• Respeite a capacidade máxima de usuários indicada para o espaço.



• Mantenha corredores e saídas desobstruídos.



• Siga as orientações de montagem, operação e evacuação da unidade, quando aplicável.



Nosso compromisso é proporcionar um **ambiente seguro, organizado, acolhedor** e **acessível** para que todos possam treinar com qualidade e bem-estar.

