

NORMAS PARA UTILIZAÇÃO DA SALA DE MUSCULAÇÃO

A Sala de Musculação do IFRS - Campus Porto Alegre, destina-se exclusivamente à comunidade desse Instituto.

01. É obrigatória a apresentação de atestado médico (recente) onde saliente que o aluno está apto à prática de atividades físicas;
02. A Avaliação postural não é obrigatória, porém, extremamente recomendável. (Ler protocolo de avaliação postural, no link Esportes no site do nosso IF);
03. É obrigatório o uso de toalha na sala de musculação;
04. A indumentária deverá ser adequada à prática das atividades. O uso de tênis é obrigatório;
05. O tempo de máximo de permanência na esteira será de, **até**, 30 minutos por dia;
06. O tempo máximo de utilização dos aparelhos de musculação será de, **até**, 90 minutos por dia;
07. A capacidade máxima da sala será de no máximo 12 alunos por vez;
08. O comportamento na sala durante as atividades continua sendo acadêmico, primando pela ordem, educação e respeito;
09. Não há espaço para troca de roupas próximo à sala, portanto, o aluno já deverá vir vestido com a roupa apropriada à prática da atividade;
10. O trabalho proposto na musculação será o de Resistência Muscular Localizada (RML), estando fora do programa trabalhos de Hipertrofia Muscular;
11. Zelar pela higiene e cuidado pessoal, dos equipamentos, aparelhos e da sala como um todo;
12. O cumprimento das normas acima certamente será de valiosa contribuição para o bom andamento dos trabalhos, permitindo assim, um melhor aproveitamento no objetivo da performance desejada.

Porto Alegre, 10 de março de 2012.

João Luís Gomes
Técnico em Assuntos Educacionais
Setor de Lazer e Desporto

Cibele Schwanke
Diretora de Extensão
IFRS - Campus Porto Alegre

Paulo Roberto Sangoi
Diretor-Geral
IFRS – Campus Porto Alegre