



**ESTAMOS  
TE ESPERANDO**



**VEM PRO  
CAT SESI  
COTIA**



**COM TODA  
SEGURANÇA  
E ALEGRIA!**



**REGULAMENTO DO CENTRO  
DE QUALIDADE DE VIDA  
CAT SESI COTIA**

**SESI**

## 1. INTRODUÇÃO

O SESI – Serviço Social da Indústria tem como objetivo contribuir para o fortalecimento da Indústria e o exercício de sua responsabilidade social, prestando, por meio dos Centros de Qualidade de Vida (CQV), serviços integrados de educação, saúde, esportes e lazer com vistas à melhoria da qualidade de vida para o trabalhador e ao desenvolvimento sustentável.

Este documento tem como objetivo sistematizar o atendimento, o acesso aos recursos físicos e materiais destinados à utilização da infraestrutura pelos usuários e convidados, garantindo a conformidade dos serviços prestados pelo Centro de Qualidade de Vida do SESI-SP.

## 2. FUNCIONAMENTO DO CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA

- Para a Livre Utilização: De terça a sábado; terça a sexta, pista de caminhada, das 07:00 as 20:00, Playgrounds das 09:00 as 20:00, campo das 16:00 as 20:00, balneário (consultar horários)
- Sábado, domingos e feriados: De sábado, das 09:00 as 17:00
- Todos devem apresentar a carteirinha na entrada do Centro de Qualidade de Vida o voucher ou recibo de pagamento, de acordo com o espaço que irá utilizar.
- Os comprovantes de pagamento das mensalidades devem estar em dia.
- É obrigatório o exame dermatológico para o uso da piscina (aulas ou recreação), conforme Lei Estadual 13.166/79.

## 3. RESPONSABILIDADES DO CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA

- Zelar pela qualidade da água e controle de utilização do balneário, conforme exigência dos órgãos de fiscalização, bem como informar sobre as características das piscinas.
- Zelar pelas orientações de seus funcionários e frequentadores sobre o Princípio Acidente Zero (PAZ).
- Manter os guarda-vidas habilitados e preparados para prestarem os primeiros socorros, quando necessário.
- Orientar os alunos e frequentadores a utilizarem vestimentas adequadas, que não prejudiquem as boas condições de uso das instalações.
- Promover o bem-estar dos usuários e de seus familiares.
- Estimular o lazer e a prática do esporte.
- Divulgar os dias e horários de funcionamento das programações oferecidas, bem como eventuais restrições de uso de alguma instalação esportiva, em virtude de eventos ou serviços de manutenção.
- Cumprir as disposições deste regulamento.

## 4. DIREITOS DOS FREQUENTADORES E ALUNOS DO CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA

- Frequentar e utilizar as instalações e dependências nos horários disponíveis, conforme regulamento, informações nos canais institucionais do SESI-SP e quadros de avisos.
- Ter acesso à programação e informações da Unidade.
- Ser informado quanto à postura e conduta comportamental nas instalações.
- Ser informado de medidas administrativas ou técnicas, referentes a sua pessoa ou seus dependentes.
- Inscrever-se e participar de todas as atividades compatíveis com a proposta de público-alvo (faixa etária, gênero e tipo de atividade), se estiver em dia com os pagamentos e exame médico.
- Utilizar sistema de guarda de pertences dentro das normas específicas estabelecidas.
- Utilizar material esportivo disponível, mediante depósito da carteirinha.
- Sugerir modificações ou reavaliações de itens de manutenção, limpeza e administração.
- Informar à Administração do CQV comportamento inadequado de funcionários e outros usuários.
- Cumprir as disposições deste Regulamento.

## 5. DEVERES DOS FREQUENTADORES E ALUNOS DO CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA

- Não fumar nas dependências do SESI-SP.
- Não cometer atos de desrespeito a outros frequentadores e funcionários.
- Não circular nas áreas administrativas trajando roupas de banho.
- Para as atividades esportivas, verificar o calçado adequado ao local. As informações estarão disponíveis nas placas fixadas.
- Zelar pelo bom uso e conservação de equipamentos e instalações.
- Crianças menores de 10 anos devem utilizar as instalações esportivas acompanhadas dos pais ou por responsável maior de 18 anos (exceto alunos em dias e horários de aulas regulares ou esportivas).
- Utilizar cadeado próprio nos armários disponíveis para a guarda de seus pertences, não sendo permitida a reserva de armários. O SESI-SP não se responsabiliza por objetos ou pertences pessoais.
- Responder juridicamente perante à Entidade por seus atos ou de seus dependentes e convidados, indenizando os prejuízos e danos regularmente apurados aos que der causa.
- Respeitar as normas das instalações que seguem neste Regulamento ou as orientações dadas pelos funcionários.
- Respeitar as normas de pagamento e inscrições da Secretaria do SESI-SP, conforme orientação dos funcionários.

## 6. UTILIZAÇÃO DE VESTIÁRIOS E BANHEIROS

- Respeitar os horários disponíveis e a capacidade estabelecida, conforme cartaz fixado ou espaço isolado para garantir o distanciamento social.
- Crianças menores de dez anos devem utilizar os vestiários acompanhados de responsável, professor e/ou estagiário.
- O Vestiário familiar pode ser utilizado por menores de 6 anos de idade.

## 7. UTILIZAÇÃO DO BALNEÁRIO

- Passar pelo lava-pés, a ducha ou chuveiro será opcional.
- Acatar as orientações dos guarda-vidas / técnicos ou responsáveis pelo balneário e respeitar as normas de segurança do Princípio Acidente Zero (PAZ).
- Não criar condições de risco a sua integridade e dos demais usuários.
- Informar aos guarda-vidas ou responsáveis pelo balneário qualquer situação anormal ou de risco.
- Utilizar-se apenas de roupas e dos acessórios permitidos, a saber:
  - Masculino - Sunga ou Shorts no comprimento do joelho, toalha, chinelos, saída de banho, camiseta regata ou manga, boné ou chapéu;
  - Feminino – Maiô ou Biquíni, toalha, chinelos, saída de banho, canga, shorts no comprimento do joelho, camiseta regata ou manga, boné ou chapéu.
- Não utilizar traje de banho que evidencie transparência no contato com a água e não é permitido se despir no balneário.
- É permitida a entrada e utilização de protetor solar no balneário. Não é permitida a utilização de bronzeadores ou outros cosméticos à base de óleo;
- É permitido o acesso com alimentos e bebidas (Alimentos em embalagens plástica, como salgadinhos e bolos, Copos descartáveis, garrafas plásticas ou squeezes), exceto garrafas e copos de vidro em local pré definido.
- Não é permitido tirar fotos ou filmar outros usuários no balneário.

- É permitida a entrada com bolsas.
- Usuários menores de 10 anos só poderão entrar no balneário acompanhados de adultos maiores de 18 anos.
- É permitida a entrada com carrinhos de bebê (tipo passeio ou berço) ou com assento tipo bebê conforto; brinquedos de plástico (tipo praia) ou borracha, desde que não ofereçam riscos (pontas ou peças pequenas) utilizados apenas nas piscinas infantis.

## **8. UTILIZAÇÃO DAS DEMAIS INSTALAÇÕES**

- Respeitar os horários em que as instalações estiverem sendo utilizadas com aulas.
- Utilizar vestimentas e equipamentos pessoais condizentes às instalações e às atividades propostas, não sendo permitida a circulação nos ambientes administrativos sem camisa.
- Responsabilizar-se pelo uso de forma adequada do material e equipamento disponibilizado, sob pena de pagamento das despesas com a substituição dos itens danificados por mau uso.
- Somente o usuário inscrito na condição de aluno poderá utilizar a Academia, sob orientação do Professor de Educação Física.
- Na Academia, é obrigatória a utilização de tênis e roupa própria para atividade física.

## **9. PARTICIPAÇÃO EM AULAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E DE ESPORTES**

- Usuários dos Centros de Qualidade de Vida com idade inferior a 18 anos:
  - ✓ Preenchimento Termo de Responsabilidade para Menor de Idade,
  - ✓ Preenchimento do PAR-Q pelo pai ou responsável legal e
  - ✓ Preenchimento da Ficha de Anamnese
- Usuários dos Centros de Qualidade de Vida com idade entre 18 e 69 anos:
  - ✓ Preenchimento do PAR-Q
  - ✓ Preenchimento da Ficha de Anamnese
- Usuários dos Centros de Qualidade de Vida com idade a partir de 70 anos:
  - ✓ Para participação em aulas oferecidas pelos Centros de Qualidade de Vida é exigido que o aluno apresente no ato da matrícula um atestado médico específico para a prática física e/ou esportiva em que pretenda se inscrever, conforme Lei Estadual Nº 16.724/18.
  - ✓ OBS.: Para quaisquer atividades no Balneário (piscinas), faz-se necessária a apresentação do Atestado Médico Dermatológico.
- aluno deve entregar a carteirinha ao professor no início da aula e retirar na saída.
- Os comprovantes de pagamento das mensalidades devem estar em dia.

## **10. PENALIDADES**

- As penalidades aos alunos e frequentadores serão aplicadas pela Diretoria do Centro de Qualidade de Vida. Dependendo do grau de intensidade da falta ou transgressão, as penalidades poderão ser verbais, suspensivas ou eliminatórias.



#VemproSESI

## CAT Sesi Cotia

**Telefone: 11 4617-9233**

**E-mail: [sucotia@sesisp.org.br](mailto:sucotia@sesisp.org.br)**

[facebook.com/sesicotia](https://facebook.com/sesicotia)  
[instagram.com/ sesicotia](https://instagram.com/sesicotia)  
[cotia.sesisp.org.br](http://cotia.sesisp.org.br)

**Horários de Atendimento na Secretaria:**

Terça e Quarta – 07:00 as 12:00

Quinta e Sexta – 14:30 as 19:30

Sábado: 09:00 as 13:00