

**NORMATIVO INTERNO nº 001/2026
ACADEMIA DE GINÁSTICA**

Visando o bom funcionamento, a segurança e a conservação da academia de ginástica da Companhia Docas da Paraíba, estabelecem-se as seguintes normas para todos os usuários:

1. HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

a) Manhã:

Segunda a sexta-feira: das 6h10 às 7h30

b) Tarde:

Segunda a quinta-feira: das 16h30 às 18h30

Sexta-feira: das 14h30 às 18h30

2. ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

É obrigatória a presença do profissional contratado pela Companhia Docas, durante o uso da academia, responsável por elaborar, orientar e acompanhar os treinos de cada usuário.

3. HIGIENE E CONSERVAÇÃO

- ✓ Limpar os aparelhos antes e depois do uso, utilizando álcool e pano disponíveis junto a cada equipamento;
- ✓ Guardar todos os pesos, halteres e anilhas após o treino, devolvendo-os ao local de origem;
- ✓ Não jogar os pesos no chão durante a execução dos exercícios;
- ✓ Ao utilizar a máquina multifuncional com cabos de aço, não soltar as alças bruscamente, evitando danos ao equipamento;
- ✓ Zelar pelo patrimônio coletivo. A academia foi construída com o propósito de promover saúde e bem-estar aos colaboradores da Companhia Docas da Paraíba;
- ✓ Após o treino, manter o espaço limpo e organizado, conforme encontrado.

4. VESTIÁRIOS E BANHEIROS

- ✓ Manter os vestiários e banheiros limpos e organizados, por se tratar de um ambiente de uso coletivo;
- ✓ Não deixar lixo, toalhas ou objetos pessoais espalhados nesses locais.

5. CONDUTA E SEGURANÇA

- ✓ Utilizar roupas adequadas à prática de exercícios físicos e calçados apropriados;
- ✓ Fica proibido deixar objetos pessoais (chaves, carteiras, óculos, etc.) espalhados pela academia;
- ✓ Utilizar os armários disponíveis para guardar seus pertences;
- ✓ É permitido o uso de luvas, garrafas de água e celulares durante o treino, desde que não interfiram na segurança ou no uso coletivo do espaço.

6. DISPOSIÇÕES GERAIS

O descumprimento destas normas poderá resultar em advertência e/ou suspensão do uso da academia, a critério da administração.

A Direção

Companhia Docas da Paraíba
Porto de Cabedelo/PB

Companhia Docas da Paraíba – Porto de Cabedelo

Rua Presidente João Pessoa, S/N – Centro – CEP 58100-100 - Cabedelo/PB

