

O INFORMATIVO SEMANAL QUE MANTÉM O SÍNDICO SEMPRE ATUALIZADO COM DICAS PARA APERFEIÇOAR A ADMINISTRAÇÃO DO SEU CONDOMÍNIO

Dicas de saúde...

8- A instalação da academia deve ser aprovada em assembléia, já que haverá investimento. Para uma academia de 40m², que atenderia 10 pessoas ao mesmo tempo, o investimento seria na ordem de R\$ 30 mil. Vale lembrar que o tamanho do espaço e o número de equipamentos dependem do tamanho do condomínio.

REGRAS DO JOGO

Se você tem academia em seu condomínio e ainda não tem regulamento, pode aproveitar as dicas para elaborar um. O síndico deve ter um regulamento interno e os condôminos devem assinar um termo de responsabilidade para usufruir a academia.

1- Aprove um regulamento sobre o uso da academia. Ele deve conter, entre outros pontos, dias e horários para frequência e uma cláusula dando ao usuário a responsabilidade de repor qualquer peça no caso de quebra.

2- Elabore um termo de responsabilidade, a ser assinado pelo condômino, onde ele atesta estar praticando a atividade física espontaneamente e que se responsabiliza por eventuais danos à saúde;

3 - Crianças podem utilizar a academia, a partir dos oito anos, desde que com acompanhamento de um profissional. O

mercado já dispõe de equipamentos com ergonomia voltada para crianças. Elas trabalham a atividade física sem uso de cargas excessivas de peso.

MANUTENÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

Para garantir mais durabilidade aos equipamentos e bem-estar aos usuários da academia, é fundamental o trabalho de manutenção, que inclui a limpeza adequada dos aparelhos. Quando os equipamentos são novos, o síndico não precisa se preocupar muito com a manutenção durante o período da garantia, os fabricantes dão uma orientação básica somente para a limpeza. Um contrato de manutenção preventiva após o término da garantia é uma forma de evitar problemas e ter os equipamentos sempre bem cuidados. Fique atento aos parafusos e presença de ferrugem.

IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR

Embora não seja algo comum, ter um professor para acompanhar os usuários na academia do condomínio deveria ser uma prática mais frequente. Estima-se que somente 1% dos condomínios com academia tenham um professor contratado. A falta de um profissional para orientar os usuários pode gerar problemas para o condomínio, chegando até a uma reclamação judicial. Um exercício mal feito, por exemplo, pode causar lesões ou um acidente. O Conselho Regional de Educação Física (CREF) exige a presença de um professor em academia

- A contratação do professor deve ocorrer de acordo com a demanda do condomínio. Uma idéia é dividir o valor a ser pago pelo profissional entre os condôminos que estiverem interessados em frequentar as aulas;

- Realize uma pesquisa para saber os horários preferidos para realização das atividades físicas, isso ajudará na definição do horário de trabalho do profissional;

- Uma grade de 9 horas semanais já possibilita a realização de atividades para todas as idades;

- Além das aulas na academia, o professor pode implementar outras atividades, aproveitando as demais áreas do condomínio: escolinha de esportes, torneios internos, ginástica, alongamento e tai-chi-chuan na quadra poliesportiva. A piscina poderia receber aulas de natação e hidroginástica para a terceira idade;

- O professor também pode contribuir com campanhas de incentivo ao exercício físico, estimulando os moradores a utilizarem a academia e as demais dependências do condomínio. Ele poderá sugerir até o uso de cartazes a serem colocados nos quadros de aviso, chamando a atenção dos moradores;

- Esse profissional poderá também contribuir para uma maior interação entre os condôminos, organizando festas juninas e em outras datas comemorativas.

BOA SEMANA...