

REGULAMENTO

ASSESSORIA EM CAMINHADA E CORRIDA

BEM VINDO AO PROGRAMA PULSE!

1. QUEM SOMOS

A Unimed Grande Florianópolis - UGF oferece programas de promoção à saúde em caráter gratuito e exclusivo aos seus clientes, sempre visando a melhoria na qualidade de vida. Os programas são desenvolvidos com base no relacionamento humano, sempre observando as recomendações técnicas e científicas pertinentes. Considerando que o sedentarismo é um dos principais fatores de risco cardiovascular, a UGF oferece aos seus Clientes o programa Movimento Unimed – PULSE. O Programa Movimento Unimed – PULSE tem como objetivo estimular seus Clientes à prática de atividade física por meio de assessoria esportiva especializada que orientará e acompanhará treinos de caminhada e corrida.

2. PÚBLICO ALVO

Clientes UGF maiores de 18 anos de idade e que sejam beneficiários de planos de assistência à saúde na modalidade pré-pagamento ou de planos oriundos de fundações.

3. LOCAL E HORÁRIOS DOS TREINOS

3.1 Pontos e Horários de treino:

- Beira Mar Norte (Praça do Sesquicentenário, ao lado da estação da Casan); Terças e Quintas-feiras das 18h30min às 20h30min e Sábado das 08h às 10h.

- Beira Mar de São José (estacionamento em frente à Cassol); Segundas, Quartas e Sextas-feiras das 18h30min às 20h30min.

3.2 Não é necessário que o participante escolha apenas um local para realizar as atividades, podendo alternar o local conforme sua disponibilidade.

3.3 O participante deve comparecer dentro do período de atendimento, de forma que participe do alongamento e das orientações do instrutor. O tempo de treino será definido de acordo com a capacidade individual de cada um.

3.4 Observação: Devido à Covid-19, este item 3.4 está suspenso por tempo indeterminado. *“Um sábado por mês será realizado um treino em local diferente do habitual, tais como praias e trilhas. O local diferente será definido de acordo com o clima, calendário de provas e sugestões dos alunos. Nesse dia não haverá treinos na Beiramar Norte.”*

3.5 A Unimed Grande Florianópolis se reserva o direito de alterações de dias, horários e locais de treinamento em virtude de qualquer razão, sendo os participantes avisados previamente por e-mail.

4. RESPONSABILIDADE DO CLIENTE

4.1 É responsabilidade do Cliente comparecer as atividades com vestimentas e equipamentos adequados, especialmente nos dias de frio. A camiseta a ser disponibilizada pelo Programa deve ser a última a ser vestida, devendo ficar por cima das demais vestimentas que o aluno estiver usando.

4.2 O cliente deverá utilizar sempre a camiseta do Programa nos treinos e provas oficiais, conforme calendário indicado pela assessoria.

4.3 O Programa poderá utilizar os dados e informações das avaliações e treinamentos dos participantes de forma anonimizada e apenas para fins estatísticos, mantendo a identificação dos clientes sob sigilo.

4.4 É expressamente vedado ao Cliente utilizar a ciclovia durante a prática de exercícios de caminhada e corrida enquanto estiver vestindo a camiseta do Programa, sob pena de ser excluído das atividades do Programa Movimento Unimed – Pulse. Esta regra tem como base a Lei Municipal Complementar nº 78, de 12 de março de 2001, do município de Florianópolis.

5. ENTRADA NO PROGRAMA

5.1 Para início no programa o Cliente deve obrigatoriamente realizar uma avaliação física com o profissional de educação física responsável pelo Programa e que será realizada nas dependências da UGF, a critério exclusivo da UGF.

5.2 Essa avaliação física tem por objetivo verificar dados indicadores de saúde do Cliente, possibilitando monitorar seu progresso ao longo do tempo.

5.3 Essa avaliação mensurará IMC (Índice de Massa Corporal), circunferência abdominal, percentual de gordura, além de uma análise de saúde superficial. Também é recomendado que o Cliente disponibilize os exames laboratoriais mais recentes.

5.4 Para iniciar os treinos o Cliente também deverá realizar teste de “um” VO2 submáximo individualizado, “de forma a possibilitar seja confeccionada” planilhas de treino personalizadas. Esse teste é realizado no próprio local de treino e precisa ser agendado através do número 48 9 9120-5483 (Whatsapp) com antecedência mínima de 48 horas da pretensa data de realização.

5.5 Todos os Clientes participantes devem assinar o termo de responsabilidade no dia da avaliação física.

5.6 A entrada no programa ocorre mediante vagas disponíveis. Caso todas estejam preenchidas, o cliente entrará em uma lista de espera e será avisado conforme liberação de vaga.

6. MANUTENÇÃO DA VAGA NO PROGRAMA

6.1 O Cliente participante deverá realizar avaliação física a cada seis (6) meses e o teste cardiorrespiratório a cada três (3) meses.

6.2 Para manutenção da vaga no Programa será exigida do Cliente participante no mínimo seis (6) treinos no mês, podendo ser presencial ou a distancia (treinos externos não presenciais) por mês, conforme definido no subitem



6.3 O Cliente poderá realizar os seis (6) a distancia (treinos externos) por mês desde que tire uma foto com a camisa do programa Movimento Unimed – PULSE no local de realização do treino e compartilhe (registre) no site da assessoria no mês vigente, não sendo aceito registro de treinos do mês anterior no mês seguinte, através do link: https://www.vamostreinar.com/user/sign_in.

6.4 Observação: devido à Covid-19 item 6.4 suspenso por tempo indeterminado. *Nos treinos e provas oficiais, conforme calendário disponibilizado pela assessoria, será obrigatória a utilização da camisa do programa pelo Cliente participante.*

6.5 O Cliente participante poderá se ausentar das atividades do Programa por até 30 (trinta) dias em casos de doença, desde que apresente o respectivo atestado médico a fim de manter sua vaga. Não será permitido afastamento das atividades do Programa por mais de 30 (trinta) dias no período de 01 (um) ano, podendo o Cliente buscar nova inscrição na forma do item 5. Devido ao covid-19 clientes que apresentarem sintomas e/ou testarem positivo poderão se ausentar das atividades do programa desde que apresente os respectivo atestado/laudo.

6.6 Caso a ausência se dê em virtude de férias ou viagem, poderá o participante manter a vaga através do procedimento previsto no subitem 6.3, observado o limite de 30 (trinta) dias previsto no subitem 6.5.

7. CANCELAMENTO DE VAGA NO PROGRAMA

7.1 O participante poderá solicitar desligamento do Programa a qualquer momento.

7.2 O Cliente terá sua vaga cancelada no Programa caso descumpra qualquer das condições definidas no item 6.

7.3 É expressamente vedado ao Cliente participante, enquanto estiver vestindo a camiseta do Programa Movimento Unimed - PULSE, praticar qualquer ato ou conduta que possa desabonar o nome da UGF perante terceiros, inclusive atos ou condutas que possam ofender física ou verbalmente outrem, participantes do programa ou não.

7.4 Caso o cliente pratique alguma conduta desabonadora ao nome da Unimed, inclusive, mas não se restringindo àquelas registradas no subitem 7.3, poderá ser imediatamente desligado do Programa a critério exclusivo da UGF, sem prejuízo de ser acionado judicialmente para apuração e reparação por perdas e danos causados a Unimed e/ou a terceiros.

8. ACESSO AO SISTEMA ONLINE EM MOVIMENTO – PULSE

8.1 Com a utilização do sistema online (https://www.vamostreinar.com/user/sign_in.) do Programa Movimento Unimed – Pulse, o Cliente participante fica responsável de registrar seus treinos realizados e poderá acessar o controle de presenças nas atividades, acessar sua planilha de treinos, receber avisos, dentre outras utilidades.

8.2 Para dúvidas com relação ao acesso, o participante deverá entrar em contato com a equipe UGF responsável pelo programa Movimento Unimed – Pulse.

8.3 A visualização de treinos online não isenta ou substitui a necessidade de registro da participação nas atividades do Programa, conforme definido nos subitens 6.2, 6.3. e 8.1.

9. ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIA

9.1 Caso ocorra alguma intercorrência nas atividades sob supervisão da assessoria do programa PULSE, conforme datas e horários definidos no subitem 3.1, o Cliente poderá ser atendido pelo serviço de remoção SOS Unimed (área protegida), conforme regras contratuais que a UGF esteja sujeita.

9.2 A possibilidade de atendimento através do serviço de remoção SOS Unimed (área protegida) somente abrangerá os treinos realizados na Beira Mar Norte e Beira Mar de São Jose, não havendo cobertura para treinos externos e provas do calendário de corridas tendo em vista não fazerem parte da área protegida.



www.unimedflorianopolis.com.br
Rua Dom Jaime Câmara, 94
88015 120 - Centro - Florianópolis - SC
Telefone: (48) 3216-8000

9.3 A UGF não se responsabiliza em fornecer atendimento de remoção do SOS Unimed por qualquer acidente causado fora da área protegida e fora dos horários e locais oficiais dos treinos junto com o grupo.

