

**PORTARIA QUE DISPÕE SOBRE AS DIRETRIZES PARA UTILIZAÇÃO DAS  
ACADEMIAS DA SAÚDE DO CBMDF**

Portaria nº 13, de 28 de março de 2013.

Dispõe sobre as diretrizes para utilização  
das Academias da Saúde do CBMDF.

O COMANDANTE GERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 7º, incisos II, III e VI, do Decreto Federal nº 7.163, de 29 abr. 2010, que regulamenta o art. 10-B, inciso I, da Lei nº 8.255, de 20 nov. 1.991, que dispõe sobre a organização básica do CBMDF; e a Portaria nº 9, de 3 abr. 2012, resolve:

**Art.1º** Esta Portaria tem como objetivo estabelecer normas para utilização das Academias da Saúde nas Unidades Operacionais e Administrativas do CBMDF.

**Art. 2º** Poderão utilizar a Academia da Saúde:

I - todos os bombeiros militares da prontidão e expediente;

II - todos os bombeiros militares de outras Unidades do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal - CBMDF que residam próximo ao Quartel que possui a Academia da Saúde, mediante solicitação por escrito ao Comandante da Unidade;

III - todos os bombeiros militares da reserva mediante solicitação por escrito ao Comandante da Unidade;

IV - bombeiros militares de outros Estados que estejam cursando no CBMDF.

§ 1º Os dependentes dos militares com idade acima de 18 anos poderão utilizar apenas a Academia da Saúde do Centro de Capacitação Física - CECAF do CBMDF, desde que apresentem documentos que comprovem a sua dependência, atestado médico exigido para prática de musculação, vestuários adequados e frequentem nos horários e dias estipulados pelo Comando do CECAF.

§ 2º Os dependentes dos militares com idade inferior a 18 anos poderão utilizar apenas a Academia de Saúde do Centro de Capacitação Física – CECAF do CBMDF, desde que estejam acompanhados pelo responsável titular legal e que apresentem documentos que comprovem a sua dependência, atestado médico exigido para prática de musculação, vestuários adequados e frequentem nos horários e dias estipulados pelo Comando do CECAF.

**Art. 3º** Todos os bombeiros militares inativos ou com restrição médica que forem iniciar a prática de musculação e ginástica na academia da saúde deverão apresentar atestado médico e realizar avaliação antropométrica com o responsável pelo seu funcionamento.

§ 1º O responsável pelo funcionamento da Academia da Saúde será indicado pelo Comandante da Unidade e receberá orientações do CECAF. O bombeiro militar indicado nesta função, denominado monitor de musculação, deverá ser especialista, formado ou capacitado para a aplicação da avaliação.

§ 2º O atestado médico referido no caput deste artigo terá validade de 06 (seis) meses, devendo ser renovado próximo da data do término, para que as atividades físicas não sejam interrompidas. Será apresentado ao monitor de musculação que fará o controle e fiscalização da validade do documento.

§ 3º O bombeiro militar praticante de musculação será submetido à avaliação antropométrica, semestralmente, realizada pelo monitor de musculação.

**Art. 4º** Todos os exercícios serão prescritos pelo monitor de musculação e realizados pelo bombeiro praticante, de acordo com a sua ficha individual de treinamento muscular, criada e arquivada pelo monitor de musculação da Organização Bombeiro Militar (OBM).

**Art. 5°** A ficha individual de treinamento muscular, sugerida pelo CECAF (anexo I), poderá ser adequada na Unidade, estando disponível ao usuário, monitor de musculação, Comandante da OBM e Comandante do CECAF.

**Art. 6°** O bombeiro do serviço ativo deverá usar para prática da musculação o uniforme 4° A2 - Educação Física. Os bombeiros militares da reserva ou dependentes do sexo masculino deverão utilizar camiseta com manga, short ou bermuda, meias e tênis. As bombeiras militares da reserva ou dependentes do sexo feminino deverão utilizar camiseta com manga, bermuda *leg* na altura dos joelhos ou calça, meias e tênis.

**Art. 7°** Os praticantes da Academia da Saúde deverão zelar pela conservação das instalações, ficando sob a responsabilidade de cada usuário os danos causados aos aparelhos ou estruturas físicas da academia.

I - não é permitido jogar ou soltar as anilhas, *dumbbells* e halteres (pesos em geral) no chão, nas máquinas ou colchonetes. Ao término do exercício, os pesos deverão ser colocados no local inicial (estante, suporte ou chão) de forma organizada;

II - não deve limpar com álcool diretamente o painel das esteiras e bicicletas, porque danificará os contatos com a tela (*touch screen*);

III - não é permitido ao usuário da Academia da Saúde o manuseio de aparelhos eletrônicos existentes na academia, como: televisores, aparelhos de som, ventiladores, circuladores de ar, ar condicionado, dentre outros. Caso haja necessidade, solicitar ao monitor/instrutor de musculação.

**Art. 8°** Os praticantes da Academia da Saúde deverão atentar quanto à higiene do local, equipamentos, instalações, observando que:

I - após o uso das máquinas, é obrigatória a limpeza dos bancos, utilizando spray de álcool e tecido apropriado (flanela ou perfex) para que outras pessoas façam uso dos equipamentos, preservando pela higiene do local;

II - não é permitida a presença de crianças ou adolescentes no interior das dependências da Academia;

III - não é permitida a presença de animais no interior das dependências da Academia;

IV - não são permitidas refeições no interior das instalações das Academias da Saúde;

V - na existência de bebedouros no interior das Academias da Saúde, fazer uso de copos descartáveis ou garrafa, devendo evitar o contato direto da boca do usuário nos equipamentos.

**Art. 9°** É direito de qualquer usuário utilizar todos os equipamentos existentes na Academia da Saúde, desde que prescrito na ficha individual. Se o equipamento estiver ocupado, deverá ser realizado o rodízio, para que todos usufruam dos mecanismos disponibilizados.

**Art. 10** É proibida a permanência do usuário que esteja em estado visivelmente anormal por uso aparente de substâncias que alterem o seu comportamento, devendo o usufrutuário ser encaminhado ao profissional da área de saúde.

**Art. 11** As Academias de Saúde poderão funcionar da segunda à sexta-feira, das 7h às 13h e/ou das 14h às 20h.

§ 1° No caso do CECAF, o funcionamento se estenderá das 19h às 22h, sendo que em todas as instalações é obrigatória a presença do monitor de musculação para controle e fiscalização da presente Portaria.

§ 2° Caso o Comandante da OBM, que possui a Academia da Saúde, queira que ela funcione em outros dias ou horários, deverá cumprir o mínimo de 6 horas diárias de funcionamento, com a presença obrigatória do monitor de musculação.

**Art. 12** A equipe da Academia da Saúde será indicada pelo Comandante da OBM e orientada pelo CECAF. A equipe deverá ser composta, no mínimo, por 2 (dois) monitores de musculação, sendo um titular e outro reserva, que será acionado em caso de

afastamentos do titular, independente de posto ou graduação, os quais deverão ser especializados, formados ou capacitados em treinamento de musculação.

Parágrafo Único. O monitor de musculação, ao final do seu turno, deverá apresentar todos os equipamentos em condições adequadas, promovendo assepsia, organização, conferência e manutenção de primeiro escalão, além de solicitar apoio à empresa de manutenção da OBM para a realização da limpeza da área da academia.

**Art. 13** Os bombeiros militares indicados como monitores de musculação da Academia da Saúde deverão cumprir o estabelecido na presente Portaria.

**Art. 14** Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

GILBERTO LOPES DA SILVA – Cel. QOBM/Comb.  
Comandante-Geral