

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

Portaria 39, de 4 de dezembro de 2019.

Estabelece 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 7.163, de 29 abr. 2010, que regulamenta o art. 10-B, inciso I, da Lei 8.255, de 20 nov. 1991, que dispõe sobre a organização básica do CBMDF, combinado com o parágrafo único, do art. 2º, da Portaria 9, de 3 abr. 2012, e ainda, considerando a instrução do processo SEI-00053-00040510/2019-77, resolve:

Art. 1º Ficam estabelecidas as diretrizes para utilização das Academias da Saúde nas Unidades Operacionais e Administrativas do CBMDF.

Art. 2º As Academias da Saúde são espaços equipados com aparelhos de musculação para o condicionamento e treinamento físico e estão dispostos no Centro de Capacitação Física – CECAF e em Unidades Operacionais e Administrativas do CBMDF.

Art. 3º Para fazer uso da Academia da Saúde o usuário deverá estar em plenas condições de saúde, no caso dos militares, atestada por ausência de restrição médica.

Art. 4º Todos os usuários deverão possuir treinamento prescrito por educador físico lotado no CECAF ou na Unidade da Academia da Saúde.

Art. 5º O educador físico de que trata o artigo anterior deverá ser capacitado ou autorizado pelo CECAF, por ter Curso de Monitor em Educação Física ou por ter participado das atualizações científicas realizadas pelo CECAF, a controle desse Centro.

Art. 6º O uso da Academia da Saúde do CECAF será regulada em Instrução Normativa própria, a ser editada pelo Diretor de Saúde da Corporação.

Art. 7º As Academias da Saúde nas Unidades Operacionais destinam-se:

I – aos bombeiros militares da prontidão e expediente da própria Unidade;

II – aos bombeiros militares inativos;

III – aos bombeiros militares de outras Unidades do CBMDF;

IV – aos bombeiros militares de outros Estados que estejam cursando no CBMDF, alojados na Unidade Militar que detém a Academia da Saúde.

§1º O uso das Academias da Saúde nas Unidades Operacionais está condicionado a autorização prévia do Comandante da Unidade.

§2º Sendo o usuário um Oficial mais antigo que o Comandante da Unidade, deverá ser efetuado o respectivo registro para fins de controle.

§3º Os bombeiros militares com restrição médica somente poderão utilizar a Academia da Saúde do CECAF, sendo obrigatória a apresentação de atestado médico que autorize a prática de atividade física e a realização de avaliação antropométrica com o responsável pelo seu funcionamento.

§4º Os dependentes dos militares com idade acima de 18 anos poderão utilizar apenas a Academia da Saúde do CECAF e deverão apresentar carteirinha de usuário, bem como os documentos que comprovem a sua dependência, atestado médico exigido para prática de musculação, vestuários adequados, com frequência nos horários e dias estipulados pelo Comando do CECAF.

§5º Os dependentes dos militares com idade inferior a 18 anos poderão utilizar apenas a Academia da Saúde do CECAF e deverão estar acompanhados pelo responsável legal, portando os documentos que comprovem a sua dependência, atestado médico exigido para prática de

musculação, vestuários adequados, com frequência nos horários e dias estipulados pelo Comando do CECAF.

§6º O bombeiro do serviço ativo deverá trajar o uniforme 4º A, Educação Física, para a prática de atividade física na Academia da Saúde.

§7º Os bombeiros militares inativos ou dependentes do sexo masculino deverão utilizar camiseta com manga, short ou bermuda, meias e tênis.

§ 8º As bombeiras militares inativas ou dependentes do sexo feminino deverão utilizar camiseta com manga, bermuda leg na altura dos joelhos, ou calça, meias e tênis.

Art. 8º O uso das Academias da Saúde deverá ser feito sempre em dupla de usuário, por medida de segurança.

Art. 9º A utilização das Academias da Saúde nas Unidades Administrativas é própria dos militares ativos do CBMDF e deve obedecer à lotação, observado o horário de uso estabelecido pelo Comandante da Unidade.

§ 1º Os bombeiros militares de outras Unidades do CBMDF poderão fazer uso da Academia da Saúde das Unidades Administrativas mediante autorização do Comandante da Unidade.

§ 2º Sendo o usuário um Oficial mais antigo que o Comandante da Unidade, deverá ser efetuado o respectivo registro para fins de controle.

Art. 10. Os Comandantes das Unidades possuidoras de Academias da Saúde deverão nomear um militar como responsável e, havendo pessoal capacitado na Organização Bombeiro Militar, até dois militares como monitores da Academias da Saúde.

§1º O responsável pelo funcionamento da Academia da Saúde deverá ser apresentado ao CECAF para as orientações sobre o funcionamento e manutenção dos equipamentos.

§2º O bombeiro militar indicado monitor de musculação deverá ser especialista no curso de Monitor em Educação Física ou formado em educação física, porém capacitado pelo CECAF.

§3º O monitor será responsável por prescrever o treinamento dos usuários, fazendo a anotação na ficha individual de treinamento muscular do usuário, criada e arquivada pelo monitor de musculação da OBM.

§4º A ficha individual de treinamento muscular deve estar disponível ao usuário, monitor de musculação, Comandante da OBM e Comandante do CECAF.

Art. 11. O usuário da Academia da Saúde deverá ser submetido pelo monitor de musculação à avaliação antropométrica, semestralmente, para acompanhamento do seu desenvolvimento.

Art. 12. Os usuários 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.

Art. 13. 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 álcool e tecido apropriado, flanela ou pano multiuso, para que outras pessoas façam uso dos equipamentos higienizados;

II – não é permitido jogar ou soltar as anilhas, *dumbbells* e halteres, pesos em geral, no chão, nas máquinas ou colchonetes;

III – ao término do exercício, os pesos deverão ser colocados no local inicial, estante, suporte ou chão, de forma organizada;

IV – não se deve limpar diretamente com álcool o painel das esteiras e bicicletas, para evitar danos aos contatos da tela em padrão *touch screen*;

V – não é permitida a presença de crianças ou adolescentes no interior das dependências das Academias de Saúde;

VI – não é permitida a presença de animais no interior das dependências das Academias da Saúde;

VII – não são permitidas refeições no interior das instalações das Academias da Saúde;

VIII – na existência de bebedouros no interior das Academias da Saúde, deve ser feito o uso de copos descartáveis ou garrafa, devendo evitar o contato direto da boca do usuário nos equipamentos.

Art. 14. É direito de todos os usuários utilizar os equipamentos existentes na Academia da Saúde, conforme prescrito na ficha individual, cabendo a todos atentar para a liberação do

equipamento ao término do exercício, a fim de promover o rodízio, para que todos usufruam dos mecanismos disponibilizados.

Art. 15. As Academias da Saúde poderão funcionar das 7h às 22h, ou conforme dispuser o Comandante da OBM, devendo cumprir o mínimo de 6 horas diárias de funcionamento.

Parágrafo único. O responsável pela Academia da Saúde deverá mensalmente vistoriar todos os equipamentos, mantê-los 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. 16. Os responsáveis pelas Academias da Saúde deverão dar ciência aos usuários do estabelecido na presente Portaria.

Art. 17. Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, revogando a Portaria nº 13, de 28 de março de 2013.

CARLOS EMILSON FERREIRA DOS SANTOS, Cel. QOBM/Comb.  
Comandante-Geral

(NB CBMDF/GABCG 00053-00040510/2019-77)