

Gestão de Ginásios



Escola Secundária de Figueiró dos Vinhos

Gestão de Instalações Desportivas (GID)

Data de entrega: 23\1\2015

Trabalho Realizado por:

• João Pedro Simões Esteves
nº6 11ºD

Gestão de Ginásios



Escola Secundária de Figueiró dos Vinhos

Gestão de Instalações Desportivas (GID)

Data de entrega: 23\1\2015

Professor: Paulo Santos.

Índice

1. <i>Introdução</i>	4
2. <i>Descrição técnica do ginásio</i>	5
3. <i>Aspetos físicos e funcionais</i>	6
a. Áreas de atividade física ou desportiva.....	6
b. Instalações de apoio dos praticantes.....	6
c. Vestiários e balneários para os monitores e professores.....	6
d. Instalações de primeiros-socorros.....	6
4. <i>Técnicas de apoio à gestão</i>	7
a. <i>Tipos de ocorrências e sua inventariação</i>	7
b. <i>Controlo e verificação de materiais</i>	7
c. <i>Registo e controlo de consumos</i>	7
d. <i>Técnicas e tipos de manutenção</i>	7
e. <i>Relatórios e técnicas de apoio à gestão</i>	7
5. <i>Principais atividades desenvolvidas</i>	8
a. <i>Instalações complementares</i>	9
6. Conclusão.....	10

Introdução

Neste trabalho vou falar sobre o ginásio Santa Casa da Misericórdia de Figueiró dos Vinhos, vou começar por falar na descrição técnica do ginásio.

De seguida vou falar dos aspetos físicos e funcionais presentes na instalação. Também vou falar sobre as técnicas de apoio a gestão utilizadas na instalação.

Vou acabar a falar das atividades que decorrem no ginásio Santa Casa da Misericórdia Figueiró dos Vinhos.



Descrição técnica do ginásio

Nome:

Ginásio da Santa casa da misericórdia.



Localização:

Avenida Francisco Sá carneiro, Figueiró dos Vinhos.

Características do ginásio:

Espaço situado em piso térreo, dividido em 3 salas, sendo uma dedicada ao apoio Técnico, outra dedicada às máquinas de musculação e cardiofitness, e uma terceira para exercícios livres a aulas de grupo ou em classe. O ginásio possui condições de acessibilidade conforme as definidas na legislação em Vigor, e pode ser frequentado por qualquer pessoa que preencha os requisitos definidos na Lein.º5/2007.

Utência máxima:

A utência máxima é de 25 praticantes.



Acessibilidade:

O ginásio possui condições de acessibilidade conforme as definidas na legislação em Vigor, e pode ser frequentado por qualquer pessoa que preencha os requisitos definidos na Lein.º5/2007.

Área bruta de construção, ano de construção:

Área Bruta, 160m², ano de Construção 2005.

Dimensões da área desportiva:

120m².

Gestão: Sr^a. Ana Esteves

Aspetos físicos e funcionais

Áreas de atividade física ou desportiva

Área mínima, 5m² por pessoa, pois a utênciá máxima é qualquer coisa como 25 participantes.

Pé direito, tem 2,50 m de altura.



Instalações de apoio dos praticantes:

1. Dimensionamento das áreas dos vestiários:

Vestiários equipados com cabides fixos e cacifos individuais com fechadura. Mas a área por praticante não está correta.

2. Dimensionamento das áreas dos balneários e sanitários:

Há um chuveiro para os masculinos e outro para os femininos, onde os chuveiros são poucos para os participantes,

3. Requisitos gerais das instalações de apoio:

As temperaturas estão corretas de acordo com o devido 18°C (mínimo) a 26°C (máximo), com 60 a 80% de humidade relativa;

O ginásio tem os dois métodos de renovação de ar, meio natural e mecânico.

As paredes estão corretamente construídas sem bicos e brechas.

Vestiários e balneários para os monitores e professores:

A área do balneário é mais ou menos 4m².

Tem uma sanita, com cabide e sona de secagem.



Instalações de primeiros-socorros:

O ginásio não tem sala de primeiros-socorros mas tem uma mala.

Técnicas de apoio à gestão

Tipos de ocorrências e sua inventariação;

O ginásio tem ficha de registo do utente, onde é inserido os dados do utente e o pacote de atividade que o utente deseja (Ginásio, pilates, full free access, aeróbica), caso o utente não compareça passa a suspenso.

Controlo e verificação de materiais;

No ginásio existe uma folha onde está registado todo o material existente no ginásio, e a verificação é periódica, feita pelo monitor.



Técnicas e tipos de manutenção;

A manutenção mais usual do ginásio é a manutenção corretiva. Só há uma manutenção quando aparece o material estragado.

Registo e controlo de consumos;

Não se aplica, pois o controlo é feito de forma geral, porque o ginásio é uma valênciam da santa casa.

Relatórios e técnicas de apoio à gestão;

Não existe diretor técnico logo esta responsabilidade não está aplicada.

Principais atividades desenvolvidas

Pilates – Pilates é uma actividade cujo objectivo centra-se na tonificação e modelação do corpo, incorpora um conjunto de exercícios que permite aumentar a força, flexibilidade, energia e capacidade de concentração. O alinhamento postural é um fator importante em cada exercício, ajudando na melhoria da postura do individuo.

As Classes de Pilates estão disponíveis à 3^a e 5^a feira, das 19h às 20h, com uma inscrição mensal de 15€.

Zumba – É uma aula que combina as últimas tendências com a música mais mexida. É um treino coreografado extremamente divertido e energético, fácil de realizar para todas as pessoas, tem como objetivo queima de calorias, movimentos energizantes, inspiradores e motivadores. Tem o custo de 15 euros\Mês, 2x semana, terças e quintas às 19:00 horas.

Ginásio – Musculação – A musculação consiste no ganho da resistência muscular, da massa muscular. Tem o custo de 20 euros\ Mês, livre transita. Horário é das 9:00 às 21:00 mas nem sempre tem monitor.

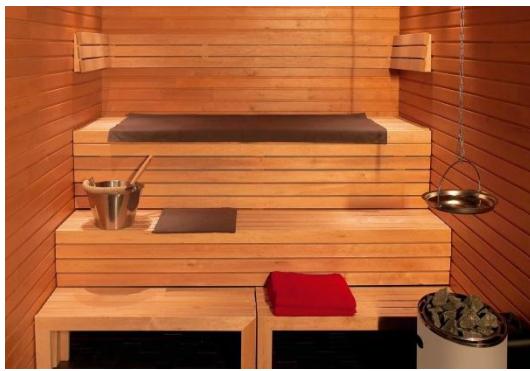
Ginásio – Cardio – É uma aula que tem como objetivo trabalhar a resistência e queimar calorias, o cardio pode ser treinado em passadeiras, bicicletas, elípticas e remo.



Instalações complementares

Banho turco – é um tipo de banho que consiste em permanecer num ambiente quente e cheio de vapor. Tem o custo de 12,50 euros por pessoa e sessão. Numa sessão pode levar no máximo 4 pessoas. Tem de ser pedido com uma hora de antecedência.

Sauna - na sauna não há vapor, pois o ar esta relativamente quente, no fim do sessão o praticante deve tomar um pequeno banho de agua fria. Tem o custo de 12,50 euros por pessoa e sessão. Numa sessão pode levar no máximo 4 pessoas. Tem de ser pedido com uma hora de antecedência.



Fisioterapia – é um conjunto de técnicas usadas no tratamento e prevenção de doenças e lesões. O custo de fisioterapia é 15 euros a primeira avaliação, 12 euros por sessão, 10 ou mais sessões é 11 euros, fisioterapia aquática 12,50 euros. O horário é combinado com o utente.

Hidroterapia – São aulas que um técnico dá aos praticantes com o objetivo de o sistema nervoso, o qual, por sua vez, age sobre o aparelho circulatório, produzindo efeitos sobre regularização do calor corporal. A água é um dos meios de cura, um veículo de calor ou frio para o corpo. Duas aulas por semana por 25 euros.



Conclusão

Com este trabalho ficai a perceber melhor o que é um ginásio, as varias instalações complementares, bem como banho turco, sauna, fisioterapia e hidroterapia. Com este trabalho ficai a saber o que o Ginásio de Santa Casa da Misericórdia de Figueiró dos Vinhos tem e como funciona, como está a nível de instalações...



Fim