

Formulário de Inscrição

FPS N.º

Aluno N.º

Identificação Pessoal

Nome: _____
Endereço: _____
Código Postal: _____ - Localidade: _____ País: _____
Telefone: _____ Telemóvel: _____ Fax: _____
B. Identidade n.º: _____ / _____ Emitido: ____/____/____ Arquivo: _____
Natural de _____ País: _____ Data de Nascimento: ____/____/____
N.I.F.: _____ E-Mail: _____

Foto

Encarregado de Educação

Nome: _____
Endereço: _____
Código Postal: _____ - Localidade: _____ País: _____
Telefone: _____ Telemóvel: _____ Fax: _____
B. Identidade n.º: _____ / _____ Emitido: ____/____/____ Arquivo: _____
Natural de _____ País: _____ Data de Nascimento: ____/____/____
N.I.F.: _____ E-Mail: _____

Dados Antropométricos: Altura: _____ Peso: _____ N.º Pé: _____

Modalidade pretendida: Surf Bodyboard

Termo de responsabilidade

Ciente de que a realização de actividades físicas pode acarretar riscos a algumas pessoas, para as quais o exercício físico pode ser impróprio, declaro assumir a especial obrigação de me assegurar previamente, de que não tenho quaisquer contra-indicações para a prática da actividade que me proponho desenvolver.

Declaro ser responsável, por qualquer dano que possa ocorrer durante as actividades, enquanto não efectuar a entrega de toda a documentação necessária para regularizar a minha inscrição e seguro desportivo.

Aceito todas as responsabilidades inerentes à participação nas actividades desportivas a que me proponho realizar, estando isentos de qualquer responsabilidade, os coordenadores, técnicos e demais pessoal da 7ªEssência, relativamente a qualquer alteração negativa, da minha condição física ou estado de saúde, decorrente directa ou indirectamente das actividades realizadas.

Declaro que os dados acima são actuais e verdadeiros estando apto para a prática desportiva. Tomei conhecimento e aceito os Termos de Adesão e Regulamento da 7ªEssência.

_____, ____ de _____ de _____

O Aluno (Enc. de educação se menor)

7ªEssência

Anamnese Clínica e Desportiva

Nome: _____

Idade: _____ Altura: _____ Peso: _____ Sexo: M F

Leia cuidadosamente e preencha o formulário desta ficha com a maior fidelidade possível.

	Não	Sim
1. É sedentário?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tem conhecimento da sua pressão arterial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Se sim. Quais os valores? _____		
4. Tem conhecimento do seu colesterol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Se sim. Quais os valores? _____		
6. É fumador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Já fumou?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Se sim. Deixou de fumar há quanto tempo? _____		
9. Toma algum medicamento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Se sim. Qual ou quais? _____		

Historial Clínico	Não	Sim
1. Tem problemas cardíacos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tem asma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tem alergias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Se sim. Qual ou quais? _____		
5. Tem bronquite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tem anemia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tem diabetes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Já foi submetido a alguma intervenção cirúrgica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Se sim. Qual ou quais? _____		
10. Já teve alguma fractura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Se sim. Onde? _____		
12. Já teve alguma lesão músculo-esquelética?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Se sim. Qual ou quais? _____		
14. Tem ou já teve (sublinhe em caso afirmativo): desordens músculo-esqueléticas, alterações emocionais, dores articulares, escoliose, hiperlordose, atitude cifótica, lombalgia, cervicalgia, epilepsia, hérnia discal, espondilose, gravidez, outras: _____		

Historial Desportivo	Não	Sim
1. Pratica regularmente uma ou mais actividades desportivas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Se sim. Qual ou quais: _____		
3. Já praticou alguma actividade desportiva?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Se sim. Qual ou quais: _____		
5. Há quanto tempo não pratica actividade física? _____		

_____, ____ de _____ de _____

O Aluno (Enc. de Educação)

Normas de segurança

Aprender a Nadar - A maioria das ondas quebra numa vasta área de água. O surfista deverá sentir-se confiante, confortável e ter habilidade para se deslocar de um local para o outro no oceano, quer seja com prancha ou sem ela.

Ter Atenção aos outros Praticantes - O surfista deve manter uma distância de segurança entre os outros praticantes, pois as condições podem causar acidentes graves. Ao remar para o *outside*, nunca se deve fazê-lo atrás de alguém. No momento de apanhar deve-se verificar se não há mais ninguém na onda.

Wipe Out - Como a palavra indica, não é mais do que cair na onda. É uma situação que acontece com frequência e que pode vir a ter consequências graves. O surfista deve proceder a algumas regras para se proteger:

- Suster a respiração. Pois, quando se está debaixo de água é fundamental reter o máximo de ar no organismo;
- Envolver a cabeça com os braços, protegendo-a de uma eventual colisão. Esta protecção não só evita a prancha como previne que haja colisões contra o fundo oceânico, rochas ou outros praticantes;
- Ter calma. Não se deve lutar com a onda para tentar alcançar a superfície, pois só se está a gastar oxigénio, e não vai ter resultados.
- Não apanhar ondas para as quais não se está preparado.
- Estar atento à profundidade da zona de rebentação, se houver profundidade suficiente, pode-se mergulhar à vontade.

Controlo Sobre a Prancha – Todos os surfistas devem usar um chop. O chop previne que a prancha se afaste, perca ou vá colidir com alguém após um wipe out. Isto não significa que se deva largar a prancha quando se cai, isto é, não se deve confiar totalmente no chop, pois com o uso pode partir-se mesmo com ondas pequenas. Sempre que o surfista perder a prancha deve imediatamente procura-la e agarra-la.

Nunca Mergulhar de Cabeça - Ao surfar uma onda e se pretende sair, nunca se deve fazê-lo mergulhando de cabeça. Pois, o fundo pode ser pouco profundo e originar acidentes graves. A saída da onda deve ser feita por cima, ou na base lançando o corpo de lado para a frente da onda.

Nunca Surfar Sozinho - Pode ocorrer uma situação de emergência e não há ninguém para dar auxílio.

Atenção às Correntes - Se as ondas estão pequenas as correntes podem não ser uma preocupação. Se a ondulação é grande estas movimentações de água podem arrastar o surfista ao longo da praia ou mesmo para mar alto, dependendo da direcção.

Usar Protector Solar - O uso de protector solar não evita o cancro de pele, mas previne que se apanhe queimaduras o que são muito desagradáveis, ou em casos mais graves se apanhe uma insolação.

Hidratação - Estar dentro do mar 2 a 3 horas exposto ao Sol causa desidratação, que pode vir a ter consequências como câibras, cansaço precoce e queimaduras solares. Deste modo, recomenda-se a todos os praticantes que ingiram água ou bebidas isotónicas, 1 hora a 30 minutos, antes de entrar no mar, assim como, após a actividade.

Termos de Adesão e Regulamento

(ALUNO) declara aceitar as seguintes condições apresentadas pelo empresário em nome individual "João Pedro Andrade Rosa Dias", N.º Identificação Fiscal 200 643 231, com sede na Rua Vasco da Gama n.º8 2º esquerdo, em Linda-a-Velha, para frequentar as actividades promovidas, bem como a utilização dos equipamentos e serviços disponíveis do mesmo:

I CONTACTOS

1. Para qualquer assunto relacionado com a escola, favor contactar entre as 9h00 e 18h00:

Telemóvel – 965771100 | 915080555
escolasurf@gmail.com

2. Caso não consiga entrar em contacto, deixe mensagem com os seguintes tópicos: Nome; Assunto; e, contacto.

II LOCAL DE ENCONTRO

1. O ponto de encontro será sempre na escola ou no Terminal da Carris em Algés (a combinar).

2. Caso existam alterações do local de encontro, os alunos serão avisados previamente.

III HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

1. A escola está aberta todo o ano.
2. Todos os alunos serão informados, pela 7ªEssência, relativamente ao horário de funcionamento das aulas e de cada uma das actividades praticadas.
3. No início da época (Setembro/Outubro) serão definidos novos horários.
4. O horário é válido de Outubro a Junho (ano lectivo).
5. Nos meses de Julho a Setembro os horários podem sofrer alterações devido às férias dos alunos e actividades da escola.
6. Caso seja oportuno poderão ser definidos novos horários durante a época.

IV INSCRIÇÃO

1. Ficha de inscrição 7ª Essência
2. Ficha de inscrição da Federação Portuguesa de Surf
3. Termo de responsabilidade
4. Taxa para seguro desportivo
5. Declaração médica (apto para actividades desportivas)
6. Anamnese clínica e desportiva
7. Duas fotografias
8. Fotocópia do BI
9. Fotocópia do BI do encarregado de educação

V AULAS

1. O aluno deverá definir desde início quais os dias que pretende ter aulas
2. Têm a duração do aquecimento mais, aproximadamente, 60 minutos dentro de água.
3. Só são realizadas se houver no mínimo 3 alunos.
4. Têm o máximo de 8 alunos por professor.
5. O local de realização é definido, consoante as condições ambientais, com 24 horas de antecedência.

VI AULA EXPERIMENTAL

1. Pode ser realizada dentro do horário da escola.
2. Tem o custo de 5,00 €
3. Deverá existir uma pré-confirmação
4. Cada pessoa só pode realizar 1 aula experimental.

VII TREINOS PERSONALIZADOS

1. O aluno deverá definir juntamente com o professor, desde início, quais os dias que pretende ter aulas.
2. Os treinos têm a duração de aproximadamente 60 minutos.
3. O local de realização é definido, consoante as condições ambientais, com 24 horas de antecedência.

VIII TOLERÂNCIA

1. Os alunos têm uma tolerância de 10 minutos, para além da hora combinada no ponto de encontro ou do início da aula.
2. No caso de atrasos que excedam os 10 minutos, o tempo perdido não será compensado no final da aula.

IX MODOS DE PAGAMENTO

1. Os pagamentos poderão ser efectuados através de dinheiro, cheque, transferência bancária ou débito directo.

X PACOTES

1. A 7ªEssência oferece aos seus alunos pacotes de 5, 10, 15 e 20 aulas.
2. Os pacotes têm uma validade de 6 meses (pacotes de 5 e 10 aulas) e 12 meses (pacote 15 e 20 aulas).
3. A sua validade começa a contar desde o acto da inscrição.
4. O pagamento deverá ser efectuado antes do aluno ter qualquer aula.
5. Após o término das aulas, anteriormente adquiridas, o aluno deverá pagar as próximas aulas antes de as iniciar.

XI PLANO MENSAL

1. Se por qualquer motivo alheio à escola o aluno não faça alguma aula a que tem direito, perde a aula, não sendo compensada.
2. O pagamento deverá ser efectuado até dia oito de cada mês.
3. Caso as datas de pagamento não sejam cumpridas, a mensalidade terá um acréscimo de 5,00 € por cada dia em atraso e o aluno será impedido de frequentar as aulas até ao seu pagamento.

XII AULA EXTRA

1. Apenas para os alunos com plano mensal.
2. Por cada aula a mais a que têm direito por mês, independente do nível, será cobrado uma aula extra.

XIII MENSALIDADE DE 1 E 2 VEZES POR SEMANA

1. O aluno pode frequentar 4/5 aulas por mês na mensalidade 1x semana.
2. O aluno pode frequentar 8/9 aulas por mês na mensalidade 2 x semana.

XIV MENSALIDADE GROMMET

1. O aluno pode realizar 1 aula de mar e 2 treinos de Surf Power Training.

XV MENSALIDADE ELITE

1. O aluno pode realizar 2 aulas de mar e 2 treinos de Surf Power Training.

XVI SURF POWER TRAINING

1. Programa de preparação física e técnica fora da praia.
2. Destinado a todos os níveis de aprendizagem.
3. Funciona de Outubro a Junho.

XVII COMPETIÇÃO

1. Os atletas deverão realizar 2 a 3 treinos por semana.
2. As despesas (inscrição na prova, transporte, alojamento e alimentação) para as competições ficam a responsabilidade dos atletas.
3. Os atletas deverão confirmar com duas semanas de antecedência à 7ªEssência a sua vontade de participar numa prova.
4. Os alunos deverão estar associados a um clube e federarem-se através desse clube.
5. O acompanhamento dos atletas durante uma prova será contabilizado como uma aula avulso.

XVIII PATROCÍNIOS E APOIOS

1. A 7ªEssência compromete-se a angariar patrocínios e apoios, não só para a escola como para alunos individuais.
2. O aluno que seja patrocinado ou apoiado por uma marca, através da escola, perde imediatamente o acordo caso abandone a 7ªEssência.

XIX PARCERIAS

1. Os alunos beneficiam das parcerias estabelecidas com a 7ªEssência.
2. Apenas os alunos activos beneficiam da parceria.
3. A escola envia, mensalmente, uma listagem com os alunos activos aos seus parceiros.

XX TRANSPORTE

1. Contribuição para as despesas de transporte.
2. Se a aula se realizar na linha do Estoril e Costa da Caparica não é aplicada taxa de transporte.
3. A taxa de transporte não está inserida nos custos dos cursos e actividades, sendo paga no dia.

XXI MARCAÇÕES, DESMARCAÇÕES E FALTAS

1. Ao aluno compete fazer a marcação da aula.
2. As marcações devem ser feitas até **48 horas** antes da aula.
3. As desmarcações devem ser feitas até **24 horas** antecedente à aula.
4. O aluno que falte sem aviso prévio e sem justificação credível perde o direito à aula.

XXII AULAS DE COMPENSAÇÃO

1. As aulas de compensação deverão ser marcadas previamente com a 7ªEssência.
2. A 7ªEssência poderá marcar uma aula de compensação caso seja necessário.

XXIII ESTÁGIOS E SURF TRIPS

1. As despesas deverão ser suportadas pelos alunos.
2. O aluno deverá fazer a sua confirmação na participação da surf trip atempadamente, deverá cumprir com o calendário.

XXIV ALUNOS

1. Devem chegar 10 minutos antes da aula começar para se equiparem.
2. Se por qualquer motivo o aluno se recusar a participar na aula perde o direito a esta.
3. Devem obedecer a todas as instruções do professor.
4. Devem vestir fato de banho (natação) debaixo do fato isotérmico.
5. São responsáveis por danos causados no material por falta de cuidado ou utilização indevida do mesmo.

XXV PROFESSORES

1. Devem assegurar-se que as condições ambientais estão favoráveis para a realização da aula.
2. Têm a obrigação de assegurar que todas as normas de segurança são aplicadas.
3. Devem transmitir e orientar as aulas com sensatez.
4. Nunca devem chegar atrasados.

XXVI CARTÃO DE ALUNO

1. Apenas os alunos de mensalidades têm este cartão.
2. Tem a função de controlar os pagamentos mensais.
3. No momento do pagamento o aluno deverá apresentar o cartão para que este seja validado.

XXVII SENHAS DE AULAS

1. Apenas para os alunos que adquiram pacotes de aulas.
2. Antes da aula, o aluno deverá entregar a senha ao professor, só assim poderá realizar a aula.

XXVIII CARRINHA

1. Proibido comer e beber dentro da carrinha.
2. Proibido fumar dentro da carrinha.
3. Proibido vestir e despir dentro da carrinha.
4. Proibido entrar com calções molhados para dentro da carrinha.
5. Os alunos devem deixar os seus objectos pessoais devidamente arrumados dentro da carrinha.

XXIX INFORMAÇÃO PESSOAL

1. Os dados fornecidos pelo aluno destinam-se exclusivamente ao uso interno da 7ªEssência, para efeitos de cobrança, contactos, acções de marketing directo, oferta de produtos e serviços acessórios relacionados ainda que indirectamente com a actividade da 7ªEssência, sendo assegurados ao respectivo titular o direito de acesso e rectificação.

XXX SEGURO DESPORTIVO

1. Todos os alunos terão o seguro desportivo através da Federação Portuguesa de Surf.
2. O seguro é válido de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro.

XXXI RESPONSABILIDADE CIVIL

1. A 7ªEssência e os seus técnicos não são responsáveis por qualquer doença, acidente pessoal ou lesão de que seja vítima o aluno, adulto ou criança, que se encontre a realizar as nossas actividades, à excepção dos casos que seja comprovado o seu comportamento doloso ou negligente.
2. O aluno é responsável por quaisquer acidentes até à entrega da declaração médica e restantes documentos.

XXXII ALTERAÇÕES

1. A 7ªEssência reserva-se no direito de, em qualquer altura, substituir professores e alterar os horários.

A Direcção