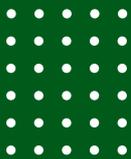


# ACADEMIA | PMFC

## MANUAL DE SEGURANÇA NO USO DAS ESTEIRAS



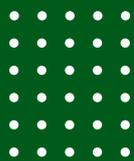


## Para sua segurança no uso das esteiras na Academia:

- **NUNCA se posicione sob a esteira**, seja na parte dianteira ou traseira, quando a mesma estiver em funcionamento, para evitar qualquer acidente;
- **NÃO faça exercícios descalço na esteira**, nem usando calçados com salto ou solado escorregadio;
- **CERTIFIQUE-SE de que não há pedras coladas na sola do calçado**, antes da utilização do equipamento;
- **NUNCA saia da esteira diretamente com a lona em movimento**, esteja ela inclinada ou não, adotando o mesmo procedimento do início do exercício, ou seja, colocar os dois pés sobre a lateral do equipamento, ou reduzindo a velocidade gradualmente, até a parada total da lona. Caso a esteira esteja inclinada, prefira sair da mesma somente após retorná-la à posição horizontal;
- **Quando for utilizar a esteira**, antes de iniciar o movimento da lona ou se essa já se encontrar em ação, **posicione os pés inteiramente sobre os apoios laterais** (ponta, planta e calcanhar), para então começar a atividade. Desejando sair da mesma, proceda como descrito acima, posicionando novamente os pés completamente sobre as laterais da esteira, nunca saindo diretamente da lona em movimento, para fora do equipamento;
- Sugerimos que você **SEGURE no corrimão da esteira** quando estiver exercitando-se.
- No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito ou outros sintomas, **PARE imediatamente o exercício**, informe o instrutor e procure ajuda médica.
- **NÃO use este equipamento sob uso de analgésicos**, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas áreas sensoras, motoras e de tempo espacial.
- **NÃO ponha a mão entre a lona da esteira e a carenagem**, principalmente quando o equipamento estiver em funcionamento. Há risco de ferimentos graves.
- **Nunca utilizar a esteira em movimento para acrobacias**,
- **MANTENHA qualquer peça de vestuário solta ou longa**, bem como cadarços de calçados e cordames de qualquer tipo, em uso ou não, **afastados** das partes em movimento da esteira.
- **NUNCA ande ou corra de costas** para o painel de controle.
- O **local mais APROPRIADO** para se caminhar ou correr na esteira, **é um pouco à frente da metade do comprimento da lona**.
- **SEMPRE ao final do seu treino** na esteira, **acionar os botões PARAR ou STOP – EMERGÊNCIA** (identificados na cor vermelha). Pois só desta forma todos os programas e acionamentos durante o exercício no aparelho serão cancelados.

## Diretoria de Esportes / Departamento de Esportes





# ACADEMIA | PMFC

Escaneie o QR code abaixo  
faça o download do pdf  
**MANUAL DE SEGURANÇA  
NO USO DAS ESTEIRAS**



Atualizado em 07.03.2024

