

Princípios do Grupo Tigres – Underwater Rugby

Rio de Janeiro

Este documento estabelece princípios básicos de convivência, organização e funcionamento do **Grupo Tigres de Underwater Rugby**, garantindo prática segura, crescimento sustentável e uso responsável de **espaço público**. Somos atletas amadores adultos comprometidos com disciplina, colaboração e respeito mútuo. Estas regras aplicam-se exclusivamente ao **Grupo Tigres**; outros grupos que utilizam o parque não estão sujeitos a este regulamento.

VALORES

Respeito. Respeitamos pessoas, diferenças individuais, limites físicos, demais usuários do parque e profissionais do local. O espaço público deve ser preservado, mantido limpo e utilizado com postura adequada.

Busca da Excelência. Buscamos aprimoramento físico, técnico e psicológico contínuo. **Esforços intensos e intermitentes em apneia promovem uma combinação pouco comum de adaptações fisiológicas e mentais, bem documentadas pela ciência, envolvendo ganhos respiratórios, cardiovasculares e de controle sob estresse.** Esse compromisso implica eliminar hábitos contraproducentes, rever rotinas incompatíveis com desempenho e afastar comportamentos ou pessoas que prejudiquem o grupo. Devido ao **limite máximo de 25 membros** imposto pelo parque, atletas com baixa contribuição podem ter a **carteirinha suspensa**, abrindo espaço para novos integrantes mais engajados.

Resiliência Mental e Esportividade. Decisões importantes na vida ocorrem sob pressão. Confrontos controlados em apneia treinam a mente para manter **lucidez, autocontrole e clareza**. Buscamos desenvolvimento pessoal amplo, preservando **gentileza e cortesia** antes, durante e após o jogo. Valorizamos o fair play. O esporte é de contato, **nunca de agressividade gratuita**. Atitudes incompatíveis podem resultar em convite para se retirar do grupo.

Responsabilidade Coletiva. O grupo existe pela contribuição ativa dos membros: **frequência; contribuição mensal** para custear material e serviços; **trabalho voluntário** (compra, transporte, guarda, manutenção, divulgação, ensino de novatos, condução de treinos); **esforço pessoal** (treino fora da água, estudo de funções, táticas e estratégias, aceitação de críticas construtivas). O esforço individual eleva o nível de todo o grupo.

REGRAS DE CONVIVÊNCIA E ACESSO

Horários. Treinos às **segundas, quartas e sextas-feiras, das 5h às 7h.**

Pontualidade é essencial.

Seleção de novos integrantes. Novos participantes devem ser indicados e avaliados por membros antigos do **Grupo Tigres**. É requisito mínimo **saber nadar em piscina funda (≈5 m) e mergulhar com segurança**. Cabe aos membros antigos ensinar as regras, procedimentos e cultura do grupo.

Uso do espaço público. Manter postura organizada e respeitosa. É **proibido levar bebidas em recipientes de vidro**, inclusive água, e **proibido o consumo de alimentos na área das piscinas**. Todo lixo deve ser recolhido.

Condições de saúde. Não é permitido treinar quando o atleta estiver resfriado, com dores de ouvido ou em estado de ressaca decorrente do consumo de álcool.

Carteirinha e atestado médico. Para acesso à piscina é **obrigatória** a entrega prévia de **atestado médico apto**, além de foto 3x4, comprovante de residência e documento de identificação. **É terminantemente proibido entrar na piscina sem o atestado médico**. Somente pessoas da **lista oficial do Grupo Tigres** podem solicitar carteirinha.

Termo de responsabilidade. Todos os participantes devem **assinar termo declarando estar em condições adequadas de saúde** para a prática esportiva, assumindo responsabilidade pelas informações prestadas.

SEGURANÇA

O underwater rugby é um esporte **altamente seguro**, com índices de lesão inferiores aos de esportes como o futebol. Ainda assim, a **integridade física dos atletas é prioridade absoluta**. Práticas inseguras não são aceitáveis, **independentemente do nível técnico ou da experiência**.

Este documento poderá ser revisado conforme o grupo evolua, preservando segurança, boa convivência e representação positiva do underwater rugby no Rio de Janeiro.