



ESTADO DE RONDÔNIA CÂMARA MUNICIPAL DE ESPIGÃO DO OESTE
GABINETE DA VEREADORA DELKER KLEMES MIRANDA NOBRE
Rua: Vale Formoso, 1896 – Bairro: Vista Alegre – CEP: 76.974-000
Fone/Câmara: (69)3481-2837 / (69)99989-3734
E-mail: vereadoradelker@espigaodoeste.ro.leg.br

INDICAÇÃO Nº 014/2022

Nos termos regimentais desta Câmara Municipal,

INDICA

AO

PREFEITO MUNICIPAL:

- Que seja viabilizado, **A MANUTENÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DE GINASTICA DO MODULO ESPORTIVO, LOCALIZADO NA RUA: AMAZONAS COM A RUA: MARTIM LUTERO, BAIRRO LIBERDADE.**

JUSTIFICATIVA

A medida acima mencionada é necessária pois os equipamentos estão com partes enferrujadas, buracos com pontas que podem ferir as pessoas que os utilizarem. Bem como os parafusos estão soltos, impossibilitando a sua utilização, podendo ocasionar um acidente mais grave se utilizados.

Podemos ressaltar que desde a sua inauguração ocorrida em novembro de 2015, ou seja a 07 anos atrás, até o presente momento, este local nunca recebeu nenhum tipo de manutenção seja ela preventiva ou reparatória. Conforme fotos (em anexo).

Aguardando atendimento da presente indicação, desde já agradeço.

Atenciosamente.

Câmara Municipal de Espigão do Oeste em 15 de Março de 2022.

Vereadora DELKER KLEMES MIRANDA NOBRE

(Assinatura digital)







PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPIGÃO DO OESTE
INSTALAÇÃO: NOVEMBRO/2015
ESPIGÃO DO OESTE - RONDÔNIA

ALONGUE ANTES DE INICIAR A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E
FIQUE 30 SEGUNDOS EM CADA POSIÇÃO E ALONGUE OS 2 LADOS.

FORTELECIMENTO DOS MÚSCULOS.

1. Com as pernas paralelas e sem flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.
2. Leve o braço flexionado para fora da cabeça e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.
3. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve tensão na lateral do pescoço.
4. Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione a para trás.
5. Faça um movimento de protensão com a cabeça. Primeiro no sentido frontal e depois no anti-frontal.
6. Com as pernas sem flexionadas e uma mão na cintura, levante a outra mão e incline-a para a lateral.
7. Levante a cabeça bem afastada da parede de apoio e incline-a para trás, de modo que o tempo passe um ou dois segundos para uma ou a outra parte de trás da cabeça.
8. Deixe a parte do tempo em ângulo de 90° e mantenha-a por 10 segundos.
9. Afaste as mãos e o pé do apoio e incline o tronco para trás até sentir uma leve tensão.
10. Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna levantada.
11. Coloque as mãos sobre a cabeça e incline o tronco para a lateral, mantendo o pé do apoio e incline o tronco para a lateral.
12. Coloque as mãos sobre a cabeça e incline o tronco para a lateral, mantendo o pé do apoio e incline o tronco para a lateral.

EXTENSOR LOMBAR	ALONGADOR	ALONGADOR MULTILADO	EXTENSÃO PELVICA
BARBA INFERIOR	BARBA LATA	ABDOMINAL SENTADO	PIEDRA DE PERNAS
MUSCULOS			
ABDOMINAL	TWIST	BRE	SIMULADOR DECAVALGADA
SIMULADOR DE EQUO	SIMULADOR DE CARRINHA		









ID: 250959 e CRC: 1026B4C4







Município de Espigão do Oeste

04.695.284/0001-39

Rua Rio Grande do Sul, 2800 - Vista Alegre

www.espigaodoeste.ro.gov.br

FICHA CADASTRAL DO DOCUMENTO ELETRÔNICO

Tipo do Documento

Identificação/Número

Data

Indicação

014/CMEO/2022

16/03/2022

ID: **250959**

CRC: **1026B4C4**

Processo: **0-0/0**

Usuário: **Simone Senhorinha Silva**

Criação: **16/03/2022 08:14:57** Finalização: **16/03/2022 08:19:39**

Processo



Documento



MD5: **C0C279504FD011FC8E0931304151265F**

SHA256: **103BFBC6643800C219E1EBB21CFB442521C899BC391B4CBCFFDBDB1E3E99E6AD**

Súmula/Objeto:

Solicita manutenção nos equipamentos de ginastica do complexo esportivo

INTERESSADOS

DELKER KLEMES MIRANDA NOBRE

ESPIGAO DO OESTE

RO

16/03/2022 07:47:42

ASSUNTOS

INDICAÇÃO

16/03/2022 08:16:26

CIENTES

Amanda Gaede Barbosa Lins

16/03/2022 08:31:03

Elze Margareth Moreno Mamedes

16/03/2022 10:12:30

DOCUMENTOS RELACIONADOS

Ofício 59

18/03/2022

253234

ASSINATURAS ELETRÔNICAS

Delker Klemes Miranda Nobre

Vereadora

16/03/2022 08:30:01

Assinado na forma do Resolução Municipal nº 90/2021.

A autenticidade deste documento pode ser conferida através do QRCode acima ou ainda através do site transparencia.espigaodoeste.ro.gov.br informando o ID 250959 e o CRC 1026B4C4.