

ALPHA

FITNESS



NORMAS E MANUAL DE CONDUTA DO PERSONAL TRAINER

1. FINALIDADE



- 1.1.** O presente Manual estabelece as normas de acesso, utilização das instalações e conduta aplicáveis aos PERSONAL TRAINERS autorizados a exercer atividade profissional nas unidades da Rede Alpha Fitness.
- 1.2.** O Manual integra o Contrato de Autorização de Uso de Instalações e deverá ser observado durante toda a permanência e atuação profissional nas dependências da Alpha Fitness.
- 1.3.** As regras possuem finalidade de organização, segurança, convivência, proteção dos usuários e preservação das instalações.

2. ACESSO E PERMANÊNCIA



PARTE I – NORMAS DE UTILIZAÇÃO

- 2.1.** O acesso somente será permitido ao PERSONAL TRAINER com credenciamento ativo, adimplente, documentação regular e uniforme completo.
- 2.2.** A credencial, biometria, QR Code ou qualquer outro meio de acesso é pessoal e intransferível.
- 2.3.** É proibido compartilhar, emprestar ou permitir a utilização de sua credencial por terceiros.
- 2.4.** O PERSONAL TRAINER deverá aguardar seus alunos fora da área de treinamento da academia e não deverá permanecer na unidade quando não estiver ministrando suas aulas, ressalvadas as hipóteses autorizadas pela Alpha Fitness.
- 2.5.** Somente poderão ser atendidos alunos regularmente matriculados e aptos a acessar a unidade.

3 LIMITE DE ALUNOS

- 3.1.** Cada PERSONAL TRAINER poderá atender **no máximo 2 (dois) alunos simultaneamente por horário.**
- 3.2.** O limite deverá ser observado independentemente do tipo de treino ou da quantidade de equipamentos utilizados.
- 3.3.** É vedada a formação de grupos superiores ao limite mediante divisão informal, alternância ou qualquer mecanismo destinado a contornar a regra.

4. DOCUMENTAÇÃO PROFISSIONAL



- 4.1.** O PERSONAL TRAINER deverá manter registro profissional ativo e regular perante o CREF.
- 4.2.** Deverá apresentar a documentação solicitada no cadastramento e nas atualizações periódicas e/ou quando solicitada.
- 4.3.** Suspensão, cancelamento ou outra irregularidade do registro profissional deverá ser imediatamente comunicada à Alpha Fitness.
- 4.4.** A impossibilidade legal de exercício profissional implicará a suspensão do credenciamento enquanto perdurar a irregularidade.

5 IDENTIFICAÇÃO E VESTUÁRIO

- 5.1.** Durante a atuação profissional, deverá ser utilizado vestuário e identificação padrão definidos pela Alpha Fitness.
- 5.2.** O acesso para atuação profissional poderá ser condicionado ao uso completo da identificação e da uniformização padrão estabelecida.
- 5.3.** O PERSONAL TRAINER é responsável pela conservação de seu vestuário e identificação.
- 5.4.** Não poderá alterar a identificação de maneira que dificulte sua identificação como profissional externo autorizado.
- 5.5.** Quando houver regra específica para treinamento pessoal do próprio PERSONAL TRAINER, deverão ser observadas as condições do plano contratado, das normas e procedimentos de clientes e a identificação correspondente.

6. AVALIAÇÃO FÍSICA



- 6.1.** É vedado ao PERSONAL TRAINER realizar avaliações físicas de seus alunos nas dependências da ALPHA FITNESS.
- 6.2.** É vedada a utilização de:
- a** sala da gerência;
 - b** áreas administrativas;
 - c** depósitos;
 - d** copa;
 - e** ambientes de acesso restrito;
 - f** áreas de intimidade;
 - g** qualquer outro local não autorizado.

7 EQUIPAMENTOS

- 7.1.** Os equipamentos deverão ser utilizados conforme sua finalidade e as orientações do fabricante e da academia.
- 7.2.** É proibido executar exercícios de forma que gere risco indevido às pessoas ou aos equipamentos.
- 7.3.** Após a utilização, o PERSONAL TRAINER deverá:
- a** guardar pesos;
 - b** recolocar anilhas;
 - c** devolver acessórios;
 - d** manter o espaço organizado;
 - e** realizar a higienização exigida após o uso.

8 REVEZAMENTO E OCUPAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

- 8.1.** O PERSONAL TRAINER deverá colaborar com o uso compartilhado dos equipamentos.

8.

REVEZAMENTO E OCUPAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS (continuação)



8.2. É vedado:

- a** reservar equipamento;
- b** bloquear aparelho durante períodos prolongados sem utilização;
- c** ocupar diversos equipamentos simultaneamente;
- d** impedir injustificadamente o revezamento;
- e** utilizar objetos pessoais para reservar aparelhos;
- f** criar circuito que inviabilize de maneira desproporcional o uso pelos demais alunos.

8.3. O atendimento personalizado não confere exclusividade sobre equipamentos ou áreas comuns.

9 PROSPECÇÃO DE ALUNOS

9.1. É **expressamente proibida a prospecção de alunos nas dependências da Alpha Fitness.**

9.2. A proibição abrange:

- a** distribuição de cartões;
- b** panfletagem;
- c** abordagem comercial de alunos;
- d** oferta insistente de serviços;
- e** publicidade não autorizada;
- f** utilização de terceiros para prospecção;
- g** captação mediante constrangimento ou abordagem incompatível com o ambiente.

9.3. O descumprimento poderá resultar em sanções contratuais, inclusive rescisão do credenciamento.

10. COMERCIALIZAÇÃO



É proibido, sem autorização expressa:

- a** vender suplementos;
- b** comercializar produtos;
- c** comercializar anabolizantes ou substâncias proibidas;
- d** vender alimentos;
- e** comercializar roupas ou acessórios;
- f** realizar rifas;
- g** distribuir material comercial;
- h** praticar qualquer atividade comercial estranha ao serviço individualizado autorizado.

11 PRESCRIÇÃO E VENDA DE PROGRAMAS

É vedada a comercialização isolada de montagem de séries ou programas para alunos da Alpha Fitness dentro das dependências da academia quando realizada em desacordo com as condições do credenciamento.

12 MATERIAIS EXTERNOS

12.1. A utilização de equipamentos ou materiais próprios não é permitido.

13. PRINCÍPIOS



PARTE II – MANUAL DE CONDUTA

Durante sua permanência e atuação profissional nas dependências da Alpha Fitness, espera-se do PERSONAL TRAINER:

- a** respeito;
- b** honestidade;
- c** cordialidade;
- d** ética profissional;
- e** observância das leis;
- f** respeito aos clientes;
- g** cuidado com equipamentos;
- h** convivência adequada com os demais profissionais e colaboradores.

14 NATUREZA DAS REGRAS

- 14.1.** As presentes normas constituem **condições de credenciamento e utilização das instalações**.
- 14.2.** As orientações operacionais da Alpha Fitness destinam-se à segurança, organização e cumprimento do Contrato, não alterando, por si sós, a natureza jurídica da relação estabelecida entre a Alpha Fitness e o profissional.

15. CONDUTAS NÃO PERMITIDAS



Durante sua permanência ou atuação profissional nas dependências da Alpha Fitness, não é permitido:

- a** fumar;
- b** consumir bebidas alcoólicas ou drogas ilícitas;
- c** atuar sob efeito de substância que comprometa segurança ou capacidade profissional;
- d** utilizar equipamentos administrativos sem autorização;
- e** apresentar comportamento vulgar ou intimidade inadequada com clientes;
- f** comercializar produtos sem autorização;
- g** colar adesivos ou material publicitário;
- h** deixar pertences em locais impróprios;
- i** retirar documentos ou materiais da Alpha Fitness sem autorização;
- j** trazer acompanhantes para permanecerem na unidade sem finalidade relacionada à utilização regular dos serviços;
- k** utilizar o credenciamento para obter vantagens ilícitas ou indevidas;
- l** criar perturbação relevante ao ambiente;
- m** praticar conduta incompatível com segurança e respeito;
- n** praticar conduta ou atividade incompatível com o objeto do contrato;
- o** consumir alimentos nas áreas destinadas à prática de atividades físicas.

16. RESPEITO ÀS PESSOAS



O PERSONAL TRAINER deverá respeitar a dignidade de clientes, **demaís profissionais, colaboradores**, fornecedores e terceiros, sem discriminação.

17 SEGURANÇA E HIGIENE

O PERSONAL TRAINER deverá observar as regras de higiene, segurança e meio ambiente aplicáveis às áreas utilizadas, visando à proteção das pessoas e dos equipamentos.

18 VIOLÊNCIA

- 18.1.** A Alpha Fitness não tolera violência física, verbal, ameaça ou intimidação.
- 18.2.** Agressão ou ameaça grave poderá resultar em rescisão imediata e descredenciamento.

19 DISCRIMINAÇÃO

- 19.1.** Não serão toleradas manifestações discriminatórias em razão de raça, cor, origem, nacionalidade, sexo, orientação sexual, identidade de gênero, religião, deficiência, idade ou qualquer outra condição protegida pela legislação.
- 19.2.** A regra aplica-se ao relacionamento com clientes, colaboradores, outros PERSONAL TRAINERS e terceiros.

20. ASSÉDIO E IMPORTUNAÇÃO SEXUAL



20.1. Não são tolerados:

- a** intimidação destinada à obtenção de favor sexual;
- b** contato físico sexual sem consentimento;
- c** abordagem sexual insistente;
- d** comentário sexual constrangedor;
- e** perseguição de natureza sexual;
- f** exposição ou compartilhamento indevido de conteúdo íntimo;
- g** qualquer outra conduta sexual ilícita ou incompatível com ambiente profissional e seguro.

20.2. Ocorrências poderão resultar em suspensão preventiva imediata enquanto os fatos são apurados.

21 RELACIONAMENTOS E LIMITES PROFISSIONAIS

- 21.1.** O PERSONAL TRAINER deverá manter postura compatível com ambiente profissional.
- 21.2.** Relações pessoais consensuais não afastam a obrigação de respeito às regras de segurança, privacidade e convivência.
- 21.3.** É proibido utilizar posição profissional para constranger, intimidar ou pressionar pessoas.

22 ATIVIDADES POLÍTICO-PARTIDÁRIAS

É vedada a utilização das dependências, recursos ou nome da **Alpha Fitness** para propaganda político-partidária não autorizada.

23. INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS



23.1. O PERSONAL TRAINER deverá respeitar os direitos da Alpha Fitness, clientes, colaboradores e demais profissionais também no ambiente digital.

23.2. Não serão admitidos:

- a** ameaça;
- b** perseguição;
- c** exposição vexatória ilícita;
- d** divulgação deliberada de informação sabidamente falsa;
- e** publicação não autorizada de dados confidenciais;
- f** divulgação indevida de imagens de clientes;
- g** retaliação digital contra cliente, profissional ou colaborador.

24 IMAGEM E GRAVAÇÕES

24.1. O PERSONAL TRAINER deverá respeitar a imagem e privacidade das pessoas.

24.2. É proibida filmagem ou fotografia clandestina em áreas de intimidade.

24.3. O conteúdo produzido na academia deverá respeitar as regras internas e os direitos de terceiros.

25 CONDUTAS ILEGAIS

A prática de fraude, furto, roubo, corrupção, extorsão, tráfico de substâncias ilícitas ou outra conduta potencialmente criminosa poderá resultar em medidas contratuais e comunicação às autoridades competentes.

26. TECNOLOGIA E SISTEMAS



- 26.1.** Equipamentos, sistemas e recursos tecnológicos pertencentes à Alpha Fitness somente poderão ser utilizados mediante autorização.
- 26.2.** É proibido tentar obter acesso não autorizado a:
- a** cadastro de clientes;
 - b** sistema financeiro;
 - c** sistema de acesso;
 - d** imagens de segurança;
 - e** dados pessoais;
 - f** credenciais;
 - g** informações internas.

27 CONFLITO DE INTERESSES

- 27.1.** O PERSONAL TRAINER não poderá utilizar sua **atividade profissional desenvolvida nas dependências da Alpha Fitness** para obter vantagem ilícita ou indevida.
- 27.2.** É vedado utilizar informações ou recursos da Alpha Fitness para favorecimento indevido próprio ou de terceiros.
- 27.3.** O exercício de atividade profissional fora da Alpha Fitness permanece livre, ressalvadas as obrigações de confidencialidade, não utilização indevida de dados e as regras de prospecção aplicáveis dentro das unidades.

28 CONFIDENCIALIDADE E DADOS PESSOAIS

- 28.1.** Informações internas e dados pessoais acessados em razão da atuação deverão ser protegidos.

28. CONFIDENCIALIDADE E DADOS PESSOAIS (continuação)



- 28.2.** É vedado ao PERSONAL TRAINER utilizar, compartilhar, divulgar ou tratar dados pessoais de alunos, obtidos em razão de sua atuação na ALPHA FITNESS, para prospecção, finalidades não autorizadas, ilícitas ou incompatíveis com aquelas que justificaram seu acesso, observada a legislação aplicável.
- 28.3.** Dados pessoais deverão ser tratados de acordo com a legislação aplicável.

29 COMUNICAÇÃO DE OCORRÊNCIAS

O PERSONAL TRAINER deverá comunicar à gestão situações relevantes envolvendo:

- a** agressão;
- b** ameaça;
- c** assédio;
- d** importunação sexual;
- e** discriminação;
- f** furto;
- g** risco à integridade física;
- h** dano grave;
- i** irregularidade relevante que afete a segurança ou operação.

30 APURAÇÃO

- 30.1.** Ocorrências poderão ser apuradas pela Alpha Fitness.

30. APURAÇÃO (continuação)



30.2. Poderão ser considerados:

- a** relatos;
- b** testemunhas;
- c** imagens de segurança;
- d** documentos;
- e** mensagens;
- f** registros de acesso;
- g** demais elementos legitimamente disponíveis.

30.3. A Alpha Fitness poderá adotar suspensão preventiva do credenciamento quando necessária à segurança ou à adequada apuração.

30.4. A suspensão preventiva não representa conclusão antecipada de responsabilidade.

31 SANÇÕES CONTRATUAIS

O descumprimento deste Manual poderá resultar, conforme gravidade, circunstâncias e Contrato:

- a** orientação;
- b** advertência;
- c** suspensão do credenciamento;
- d** rescisão/descredenciamento;
- e** restrição de novo acesso, quando cabível;
- f** obrigação de reparação de danos comprovados;
- g** comunicação às autoridades competentes, quando aplicável.

32. INFRAÇÕES GRAVES



Poderão justificar suspensão imediata e análise para descredenciamento, entre outras:

- a** agressão;
- b** ameaça grave;
- c** assédio ou importunação sexual;
- d** perseguição;
- e** discriminação grave;
- f** furto ou roubo;
- g** comercialização de substância ilícita;
- h** fraude de acesso;
- i** compartilhamento de credencial;
- j** exercício profissional com registro irregular ou suspenso;
- k** filmagem clandestina em área de intimidade;
- l** violação grave de privacidade;
- m** prospecção reiterada após advertência ou prospecção realizada de forma abusiva;
- n** retaliação;
- o** dano intencional relevante;
- p** conduta que coloque pessoas em risco relevante.

33 DISPOSIÇÕES FINAIS

- 33.1.** Este Manual substitui, para fins de padronização, as normas anteriores de mesma finalidade naquilo em que houver incompatibilidade.



33.2. O PERSONAL TRAINER deverá observar conjuntamente:

- a** seu Contrato de Autorização de Uso;
- b** este Manual;
- c** as Normas de Utilização e Convivência da Alpha Fitness;
- d** orientações legítimas de segurança da unidade.

33.3. O descumprimento das disposições deste Regulamento poderá resultar na aplicação de medidas cabíveis, inclusive na suspensão ou no cancelamento do credenciamento do PERSONAL TRAINER, conforme as condições contratuais e a legislação aplicável.

ALPHA

FITNESS