

ALPHA

FITNESS



NORMAS DE UTILIZAÇÃO E CONVIVÊNCIA

1. OBJETO E APLICAÇÃO



- 1.1.** As presentes Normas de Utilização e Convivência disciplinam o acesso, a permanência e a utilização das instalações, equipamentos e serviços da Rede Alpha Fitness, integrando o Termo de Uso e demais instrumentos aplicáveis ao usuário.
- 1.2.** Ao utilizar as instalações da Alpha Fitness, o usuário compromete-se a observar estas Normas, o Termo de Uso, as orientações de segurança e as regras específicas das modalidades contratadas.
- 1.3.** As regras aplicam-se, no que couber, a alunos, convidados, visitantes, fornecedores, prestadores de serviço, personal trainer e demais pessoas autorizadas a acessar as áreas da academia.

2 ACESSO E IDENTIFICAÇÃO

- 2.1.** O acesso às áreas destinadas aos alunos é pessoal e intransferível.
- 2.2.** Somente poderá utilizar os serviços o usuário regularmente matriculado, adimplente, autorizado e em situação compatível com as condições do plano contratado.

2.

ACESSO E IDENTIFICAÇÃO

(continuação)



2.3. É proibido:

- a** emprestar ou compartilhar credencial, senha, QR Code, biometria ou outro meio de acesso;
- b** permitir ou facilitar o ingresso irregular de terceiros;
- c** utilizar cadastro de outra pessoa;
- d** criar ou utilizar cadastro alternativo com a finalidade de contornar bloqueio, suspensão ou restrição de acesso vigente;
- e** puxar e/ou pular a catraca para acessar, bem como ingressar nas dependências da academia pela catraca destinada exclusivamente à saída;

2.4. A Alpha Fitness poderá solicitar identificação para conferência cadastral e segurança.

3 CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- 3.1.** A idade mínima geral para matrícula e utilização das áreas de treinamento da Alpha Fitness é de **12 (doze) anos completos**, observadas as condições da Política de Acesso e Utilização por Crianças e Adolescentes.
- 3.2.** Menores de 18 anos estarão sujeitos às exigências de contratação, autorização e documentação estabelecidas pela Alpha Fitness e pela legislação aplicável.
- 3.3.** Menores de 12 anos somente poderão utilizar atividades ou modalidades especificamente destinadas ou autorizadas à respectiva faixa etária.
- 3.4.** Crianças ou adolescentes não matriculados não poderão permanecer nas áreas da academia enquanto pais, responsáveis ou acompanhantes realizam suas atividades.

4. RESPEITO, CONVIVÊNCIA E SEGURANÇA



- 4.1.** Todos deverão manter comportamento respeitoso e compatível com ambiente coletivo.
- 4.2.** São proibidas:
- a** agressões físicas;
 - b** ameaças;
 - c** intimidação;
 - d** perseguição;
 - e** provocações reiteradas;
 - f** atos de violência;
 - g** comportamento que exponha terceiros a risco relevante;
 - h** condutas deliberadamente perturbadoras que prejudiquem significativamente a utilização do ambiente pelos demais usuários.
- 4.3.** Discussões ou conflitos deverão ser comunicados à equipe da Alpha Fitness.
- 4.4.** O usuário deverá cumprir orientações legítimas de segurança e organização transmitidas pela equipe responsável.

5

ASSÉDIO, IMPORTUNAÇÃO E CONDUTAS DE NATUREZA SEXUAL

- 5.1.** A Alpha Fitness não tolera assédio, importunação sexual, perseguição de natureza sexual ou qualquer comportamento sexual não consentido.

5.

ASSÉDIO, IMPORTUNAÇÃO E CONDUTAS DE NATUREZA SEXUAL (continuação)



5.2. São proibidos, entre outros:

- a** contato físico de natureza sexual sem consentimento;
- b** comentários, gestos ou abordagens sexualmente constrangedoras;
- c** exposição ou compartilhamento não autorizado de conteúdo íntimo;
- d** filmagem ou fotografia clandestina em áreas de intimidade;

5.3. Ocorrências dessa natureza poderão justificar medidas imediatas de proteção e suspensão enquanto os fatos forem apurados.

6 DISCRIMINAÇÃO

6.1. Não serão toleradas condutas discriminatórias ou ofensivas em razão de raça, cor, origem, nacionalidade, sexo, orientação sexual, identidade de gênero, religião, deficiência, idade ou qualquer outra condição protegida pela legislação.

6.2. A regra aplica-se às relações entre usuários, colaboradores, prestadores de serviços e demais pessoas presentes nas instalações.

7 RELACIONAMENTO COM COLABORADORES E PRESTADORES

7.1. Os usuários deverão tratar colaboradores e prestadores com respeito.

7.

RELACIONAMENTO COM COLABORADORES E PRESTADORES (continuação)



7.2.

É vedado:

- a** ameaçar ou agredir colaboradores;
- b** constranger profissional para descumprir normas;
- c** praticar assédio;
- d** perseguir profissional em razão de ato legítimo praticado no exercício de suas funções;
- e** retaliar pessoa que tenha comunicado ocorrência ou colaborado com apuração interna.

7.3.

Reclamações sobre atendimento deverão ser encaminhadas aos canais disponibilizados pela Alpha Fitness.

8

PROTEÇÃO DA IMAGEM E REPUTAÇÃO

8.1.

É vedada a prática de atos, inclusive por meios digitais e redes sociais, destinados a **macular de forma ilícita a imagem ou reputação da Alpha Fitness, de seus clientes, colaboradores, administradores ou prestadores de serviços**, especialmente mediante:

- a** ameaça;
- b** perseguição;
- c** intimidação;
- d** exposição vexatória;
- e** divulgação deliberada de informação sabidamente falsa;
- f** utilização abusiva de imagens ou gravações;
- g** ataques pessoais;
- h** divulgação indevida de informações pessoais ou confidenciais;
- i** conduta destinada a constranger ou retaliar pessoa em razão de ocorrência relacionada à Alpha Fitness.

9. FOTOGRAFIAS, FILMAGENS E PRIVACIDADE



- 9.1.** Fotografias e filmagens deverão respeitar a privacidade e os direitos das demais pessoas.
- 9.2.** É proibido captar deliberadamente imagem de terceiro em situação de intimidade ou utilizá-la de forma ilícita, vexatória ou incompatível com sua finalidade.
- 9.3.** É expressamente proibida fotografia ou filmagem em:
 - a** boxes de banho;
 - b** cabines sanitárias;
 - c** áreas de troca de roupa e/ou vestiários;
 - d** outros locais em que exista legítima expectativa de intimidade.

10 VESTIÁRIOS, BANHEIROS E ÁREAS DE INTIMIDADE

- 10.1.** Boxes de banho e cabines sanitárias destinam-se, como regra, ao uso individual.
- 10.2.** A regra não impedirá o auxílio necessário a criança, pessoa idosa, pessoa com deficiência ou pessoa que justificadamente necessite de assistência, observadas segurança, dignidade e privacidade.
- 10.3.** Atos de natureza sexual, exposição indevida, filmagem clandestina ou utilização incompatível com a finalidade do ambiente poderão caracterizar infração grave.

11 EQUIPAMENTOS E PESOS

- 11.1.** O usuário deverá utilizar equipamentos e acessórios de acordo com sua finalidade e orientações de segurança.

11.

EQUIPAMENTOS E PESOS

(continuação)



- 11.2.** É obrigatório devolver pesos, anilhas, halteres e acessórios aos locais destinados após o uso.
- 11.3.** É proibido:
- a** utilizar equipamento deliberadamente de forma incompatível com sua finalidade;
 - b** arremessar ou bater pesos injustificadamente;
 - c** reservar equipamento;
 - d** impedir injustificadamente o revezamento;
 - e** permanecer ocupando equipamento sem utilizá-lo por período incompatível com o uso coletivo;
 - f** retirar equipamento ou acessório da unidade sem autorização.

12 DANOS

- 12.1.** O USUÁRIO responderá pelos danos que comprovadamente causar, por ação ou omissão dolosa ou culposa, ao patrimônio da ACADEMIA ou de terceiros, bem como à integridade física de outras pessoas, ficando obrigado à reparação dos prejuízos decorrentes de sua conduta.
- 12.2.** Havendo dano, deverão ser avaliados:
- a** causa;
 - b** circunstâncias;
 - c** eventual desgaste natural;
 - d** possibilidade de reparo;
 - e** extensão efetiva do prejuízo.
- 12.3.** Eventual ressarcimento deverá ser proporcional ao dano efetivamente causado.
- 12.4.** A ocorrência poderá resultar em medida administrativa ou disciplinar conforme sua gravidade.

13. VESTIMENTA E SEGURANÇA



- 13.1.** O usuário deverá utilizar vestimenta e calçado compatíveis com a atividade realizada e com as exigências de segurança.
- 13.2.** Não será permitido treinar:
- a** descalço, quando a atividade exigir calçado;
 - b** com chinelo, sandália, sapatilhas, sapato social ou calçado que gere risco incompatível com a atividade;
 - c** Utilizando vestimentas inadequadas à prática de atividades físicas que possam comprometer a segurança do próprio USUÁRIO ou de terceiros, a exemplo de calças jeans e outras peças que restrinjam os movimentos ou ofereçam riscos durante a utilização dos equipamentos.
 - d** sem camisa nas áreas em que a Alpha Fitness exigir seu uso.
- 13.3.** Regras específicas poderão ser estabelecidas para modalidades determinadas.

14 COMPORTAMENTO DURANTE O TREINO

É vedado:

- a** gritar de maneira deliberadamente perturbadora;
- b** utilizar reiteradamente palavras ofensivas dirigidas a terceiros;
- c** provocar outros usuários;
- d** impedir injustificadamente a utilização compartilhada dos equipamentos;
- e** adotar comportamento que comprometa a segurança ou a tranquilidade do ambiente.

15. TABACO, ÁLCOOL, DROGAS E SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS



- 15.1.** É proibido fumar ou utilizar produtos equivalentes nas áreas em que a legislação ou as normas internas não permitirem.
- 15.2.** É proibido consumir bebidas alcoólicas ou drogas ilícitas nas dependências da academia.
- 15.3.** É proibida a comercialização de drogas, substâncias ilícitas ou anabolizantes.
- 15.4.** Qualquer pessoa que apresente condição capaz de comprometer sua própria segurança ou a de terceiros poderá ter sua atividade interrompida.

16 ARMAS E OBJETOS PERIGOSOS

É vedado portar ou utilizar armas ou objetos destinados à agressão nas dependências da Alpha Fitness, ressalvadas as hipóteses expressamente autorizadas por lei e observadas as exigências legais aplicáveis.

17 ANIMAIS

Não é permitida a circulação de animais nas áreas de treinamento, ressalvados cão-guia e demais hipóteses de acesso asseguradas por lei ou expressamente autorizadas pela Alpha Fitness.

18 BICICLETAS, PATINS, PATINETES E SIMILARES

Não é permitida a utilização de bicicletas, patins, patinetes, skates ou equipamentos semelhantes dentro das áreas internas de treinamento e circulação, salvo em local especificamente autorizado.

19. AULAS COLETIVAS E RESERVAS



- 19.1.** A participação em aulas está sujeita à capacidade e disponibilidade de vagas.
- 19.2.** Quando a modalidade exigir reserva, esta deverá ser realizada com **antecedência pelo aplicativo da Alpha Fitness**, observadas eventuais regras específicas da atividade.
- 19.3.** A reserva não autoriza o usuário a impedir a utilização de equipamentos fora da aula correspondente.

20 PISCINA E ATIVIDADES AQUÁTICAS

- 20.1.** É obrigatório o uso de touca para natação e hidroginástica.
- 20.2.** Crianças deverão utilizar o uniforme ou vestimenta de natação estabelecidos para a modalidade.
- 20.3.** Deverão ser observadas as regras específicas de higiene, segurança e acesso à piscina.

21 COMERCIALIZAÇÃO E PUBLICIDADE

- 21.1.** É proibida a comercialização ou divulgação não autorizada de produtos ou serviços nas dependências da Alpha Fitness.
- 21.2.** A proibição abrange, quando aplicável:
 - a** estacionamento;
 - b** recepção;
 - c** áreas de circulação, área de treinamento, salas, etc;
 - d** vestiários;
 - e** distribuição de panfletos, cupons ou material promocional;
 - f** prospecção comercial não autorizada.

22. PERSONAL TRAINER EXTERNO



- 22.1.** O aluno poderá ser acompanhado por Personal Trainer externo somente quando o profissional estiver devidamente cadastrado, uniformizado e autorizado pela Alpha Fitness.
- 22.2.** A contratação ocorre diretamente entre aluno e Personal Trainer, sem intermediação da Alpha Fitness.
- 22.3.** O Personal deverá cumprir seu contrato, as Normas e o Manual de Conduta do Personal Trainer e as demais normas aplicáveis.
- 22.4.** É proibido ao usuário atuar como Personal Trainer ou instrutor sem o correspondente credenciamento.

23 SAÚDE E SEGURANÇA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

- 23.1.** O usuário deverá observar as exigências de saúde previstas no Termo de Uso e na legislação aplicável.
- 23.2.** Informações relevantes para a prática segura deverão ser prestadas quando legalmente ou tecnicamente necessárias.
- 23.3.** Em situação de emergência, a Alpha Fitness poderá acionar os serviços de atendimento adequados.

24 ARMÁRIOS E PERTENCES

- 24.1.** Os armários disponibilizados são de uso temporário e deverão ser liberados após a utilização, conforme as regras da unidade.
- 24.2.** O usuário deverá adotar as cautelas razoáveis para proteção de seus pertences.



- 24.3.** Objetos encontrados serão tratados de acordo com o procedimento interno de achados e perdidos, armazenados por um prazo **máximo** de 30 dias.

25 COMUNICAÇÃO DE OCORRÊNCIAS

- 25.1.** Ocorrências relacionadas à segurança, assédio, discriminação, violência, furto, privacidade ou comportamento inadequado deverão ser comunicadas à equipe da Alpha Fitness.
- 25.2.** A Alpha Fitness poderá registrar e apurar a ocorrência de acordo com seus procedimentos internos.

26 MEDIDAS IMEDIATAS DE PROTEÇÃO

Em situação de risco, a Alpha Fitness poderá adotar medidas imediatas destinadas à preservação da integridade das pessoas e do ambiente, inclusive:

- a** interromper atividade;
- b** separar envolvidos;
- c** determinar retirada temporária;
- d** preservar imagens e registros;
- e** suspender preventivamente o acesso;
- f** acionar segurança ou autoridade competente.

A adoção de medida preventiva não representa, isoladamente, conclusão definitiva sobre responsabilidade.

27 INFRAÇÕES E MEDIDAS DISCIPLINARES

As infrações poderão ser classificadas conforme sua gravidade e circunstâncias.

27. INFRAÇÕES E MEDIDAS DISCIPLINARES (continuação)



27.1. Infrações leves

Poderão resultar em orientação ou advertência.

27.2. Infrações médias

Poderão resultar em advertência formal, suspensão ou outras medidas proporcionais.

27.3. Infrações graves

Poderão resultar em rescisão contratual, bloqueio de acesso e restrição de nova contratação, conforme a Política de Suspensão, Bloqueio e Restrição de Acesso.

27.4. Infrações graves não dependem necessariamente de advertência anterior.

28 NORMAS COMPLEMENTARES

Orientações de segurança e regras específicas afixadas ou disponibilizadas pela Alpha Fitness poderão complementar estas Normas.

29 CASOS OMISSOS E TOLERÂNCIA

29.1. Situações não previstas serão analisadas pela Alpha Fitness considerando segurança, proporcionalidade, boa-fé e legislação aplicável.

29.2. A eventual tolerância em relação a determinado descumprimento não implica renúncia à aplicação futura das normas.

30. ATUALIZAÇÕES



Estas Normas poderão ser atualizadas quando necessário em razão de alterações operacionais, de segurança, legais ou regulatórias, observadas as regras aplicáveis de comunicação e relação contratual.

ALPHA

FITNESS