# Manual de Conduta na Academia

Normas de Utilização dos Serviços, de Convivência e de Uso — Anexo II do Termo de Acesso.

1. **Acesso à academia.** Somente serão permitidos o acesso e a permanência nas dependências da academia aos alunos devidamente matriculados, aptos, com trajes adequados para a prática de exercícios e sem nenhuma pendência financeira. Além disso, é obrigatória a apresentação da declaração de saúde e do PAR-Q assinados.
2. **Obediência às orientações.** Todos os alunos devem seguir estritamente as orientações fornecidas pelos profissionais da academia para a realização das atividades físicas. A academia não se responsabiliza por danos físicos resultantes da não observância dessas orientações, do uso inadequado dos equipamentos ou do acatamento de instruções de terceiros não autorizados.
3. **Organização dos equipamentos.** É responsabilidade de cada aluno manter a organização dos equipamentos utilizados durante o treino. Pesos, barras, colchonetes, elásticos, step, jump e outros devem ser devolvidos aos seus lugares após o uso.
4. **Higienização dos equipamentos.** Todo aluno é responsável por higienizar os equipamentos utilizados no momento do exercício. Álcool e papel toalha estarão disponíveis pela academia, sendo o uso de toalhas obrigatório.
5. **Uso dos armários.** Os armários disponibilizados devem ser esvaziados diariamente. Itens deixados dentro dos armários por mais de um dia serão retirados e colocados na recepção. A academia não se responsabiliza por itens deixados nos armários.
6. **Conduta adequada.** Não é permitido o uso de linguagem inadequada ou de baixo calão. Condutas impróprias não serão toleradas.
7. **Vestuário adequado.** Para frequentar a academia, é obrigatório o uso de trajes apropriados, incluindo tênis e camiseta.
8. **Proibições específicas.** É expressamente proibido o uso de álcool, fumo e drogas ilegais, bem como a comercialização de produtos de qualquer natureza.
9. **Permanência de crianças.** Por questões de segurança, crianças não podem permanecer nas dependências da academia sem a companhia de um adulto responsável.
10. **Responsabilidade dos menores.** Menores de 18 anos devem assinar este documento juntamente com seu responsável legal, que assume a responsabilidade por seus atos, omissões e obrigações.
11. **Proibição de uso de anabolizantes.** É terminantemente proibido o uso do banheiro ou de qualquer outro espaço da academia para aplicação de anabolizantes. Qualquer aluno que for flagrado realizando essa prática será imediatamente expulso da academia, sem direito a reembolso de mensalidades ou taxas. A administração da academia reserva-se o direito de tomar medidas legais contra indivíduos que descumprirem esta regra.
12. **Estacionamento de bicicletas.** Os alunos devem estacionar suas bicicletas apenas no bicicletário, devidamente acorrentadas, conforme as regras de segurança da academia.
13. **Guarda de pertences pessoais.** A academia dispõe de lockers para guardar chaves, celulares e documentos. Caso o aluno opte por portar seu celular durante os treinos, deve estar ciente de sua responsabilidade pela guarda do aparelho e pela prevenção de danos, pelos quais a academia não se responsabilizará; o mesmo se aplica a fones de ouvido.

14. **Uso dos banheiros e vestiários.** Para manter um ambiente de respeito e privacidade entre os alunos, solicita-se que, ao utilizar o banheiro da academia, cada aluno mantenha uma postura discreta e respeitosa, evitando invadir a privacidade dos outros alunos. É importante garantir que todos se sintam confortáveis e seguros ao utilizar as instalações sanitárias.
15. **Respeito mútuo.** Todos os frequentadores devem tratar uns aos outros com cortesia e respeito, independentemente de idade, gênero, raça ou condição física, não sendo tolerada qualquer atitude de preconceito ou desrespeito.
16. **Limpeza e higiene.** Manter as áreas comuns limpas e organizadas é fundamental. Os equipamentos devem ser higienizados após o uso, e os usuários devem utilizar toalhas e produtos de limpeza disponíveis.
17. **Compartilhamento de equipamentos.** Os equipamentos devem ser compartilhados de forma a garantir o acesso a todos os membros, evitando a monopolização por longos períodos.
18. **Uso adequado dos equipamentos.** Utilize os equipamentos conforme as instruções fornecidas pelos instrutores e respeite as orientações de segurança para evitar danos pessoais e aos equipamentos. Fique atento para não jogar no chão barras e anilhas que não sejam específicas para esse tipo de treino.
19. **Volume e linguagem adequados.** Mantenha o volume da música e o tom de voz em um nível que não perturbe os outros usuários. Evite linguagem ofensiva ou inadequada.
20. **Atenção às aulas coletivas.** Respeite os horários e as regras das aulas coletivas, evitando interrupções durante as atividades e seguindo as instruções do instrutor.
21. **Segurança em primeiro lugar.** Esteja ciente de seu entorno e evite comportamentos que coloquem em risco a sua segurança e a dos outros. Observe os equipamentos que exigem atenção na retirada de pesos, pois precisam ser balanceados para evitar quedas.
22. **Cuidado com os pertences pessoais.** Mantenha seus pertences pessoais guardados de forma segura e não deixe objetos de valor desacompanhados.
23. **Resolução pacífica de conflitos.** Em caso de desentendimentos, busque resolver a situação de forma pacífica, utilizando a mediação dos funcionários da academia, se necessário.
24. **Conflitos e agressão.** Em caso de qualquer situação de agressão dentro do recinto da academia, independentemente de quem tenha originado o conflito ou de quem seja considerado culpado, todos os envolvidos serão advertidos. Em caso de reincidência, poderá ser aplicada a medida de expulsão, sujeita à avaliação da academia. A academia reserva-se o direito de aplicar diretamente a expulsão em situações graves, dependendo da avaliação do ocorrido e da gravidade da agressão.
25. **Contribuição para um ambiente positivo.** Cada membro da academia tem o poder de contribuir para um ambiente positivo e acolhedor, sendo gentil, encorajador e apoiando os outros em suas jornadas de condicionamento físico.
26. **Proibição de gestos obscenos.** É expressamente proibido realizar gestos obscenos ou inadequados que possam causar desconforto ou constrangimento aos demais frequentadores da academia.
27. **Uso do celular.** A academia possui lockers para guardar chaves e celulares. Caso o aluno opte por portar seu celular durante os treinos, é essencial que tenha plena ciência de que é o único responsável pela guarda do aparelho, inclusive de que a academia não se responsabiliza por danos ou quebras decorrentes do uso dos equipamentos.

28. **Utilização da recepção e das tomadas.** É terminantemente proibido deixar pertences aos cuidados das recepcionistas, professores ou qualquer profissional da academia. Além disso, a academia não se responsabiliza por quaisquer aparelhos deixados carregando nas tomadas das dependências da academia. Os clientes devem estar cientes de que é de sua responsabilidade cuidar de seus pertences pessoais e dispositivos eletrônicos.

**[CIDADE_EMP]**, **[DT_VENDA]**.

| | |
|---|---|
| **[NOME_CLIENTE]** | **[RESPONSAVEL]** |
| Assinatura do aluno | Assinatura do responsável legal (menor de 18 anos) |