# TERMO DE CONDUTA DOS ALUNOS

Este termo tem por objetivo orientar o aluno quanto ao uso das instalações da CIAFIT e da CIABOX, doravante denominada ACADEMIA/CIABOX, sendo um complemento do Termo de Adesão – Contrato de Prestação de Serviços, sendo regido pelas seguintes cláusulas e condições:

## FUNCIONAMENTO DA CIAFIT

A CIAFIT funcionará:

1) De segunda a quinta-feira, no horário compreendido entre as 05h00min e 23h00min;

2) Às sextas-feiras, no horário compreendido entre as 05h00min e 22h00min;

3) Aos sábados, domingos e feriados, no horário compreendido entre as 08h00min e 18h00min.

## DO EXAME MÉDICO, EXAME DERMATOLÓGICO E DA AVALIAÇÃO FÍSICA

1) Face a não obrigatoriedade legal de apresentação de exame médico, o aluno, no dia de seu primeiro treino, preencherá o QPAF (Questionário de Prontidão para Atividade Física). Sendo positiva qualquer uma das questões, este ficará sujeito a avaliação do professor (baseada em suas respostas) que poderá liberálo para a realização de atividades físicas ou recomendar que, antes de iniciá-las, procure um médico para melhor avaliação de seu quadro.

2) Em caso de afastamento ou suspensão de plano por motivo de saúde, seja este cirúrgico ou não, quando do seu retorno, deverá o aluno apresentar novo atestado de aptidão para prática de exercícios.

3) Em caso de doenças transmissíveis pelo ar ou por contato físico, o aluno deve suspender os exercícios, até que se reestabeleça sua saúde. É de total responsabilidade do aluno, informar qualquer tipo de restrição que deva ser levada em consideração na elaboração de suas atividades.

4) Todos os alunos da ACADEMIA/CIABOX deverão, obrigatoriamente, submeter-se a avaliação física da academia.

5) Os alunos que utilizarem à piscina deverão realizar exame dermatológico, que deverá ser renovado a cada período de 06 (seis) meses.

**DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS**

1) O aluno terá direito a praticar as atividades assinaladas no Termo de Adesão - Contrato de Prestação de Serviços assinado pelo mesmo e outras que venham a ser oferecidas posteriormente pela ACADEMIA/CIABOX, desde de que estejam dentro do Plano contratado.

2) A ACADEMIA/CIABOX possui um corpo de profissionais de Educação Física (graduados, especialistas, mestres e/ou doutores) à disposição para orientação na utilização de seus equipamentos e realização de exercícios.

3) Os programas e cronogramas ofertados pela ACADEMIA/CIABOX são montados por seus Profissionais de Educação Física e não se confundem com eventuais programas e cronogramas montados por personaltrainers.

4) Danos de qualquer natureza decorrentes de atividades executadas sem a devida orientação, ou com a inobservância das cautelas informadas ou que contrariem a orientação dos profissionais de Educação Física e a sua própria condição física, caracterizar-se-ão como culpa exclusiva do aluno.

## DO PERSONAL TRAINER

No que diz respeito a contratação de personal trainer pelo aluno é importante a ciência das seguintes regras:

1) A contratação e negociação das bases deste serviço é feita diretamente entre o aluno e o personal, não havendo qualquer participação ou intermediação da ACADEMIA/CIABOX.

2) Os personais somente estarão autorizados a ministrar aulas nas dependências da ACADEMIA/CIABOX, após obterem a aprovação da direção técnica que inclui: análise de curriculum, entrevista, apresentação do registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF) atualizado, além da disponibilidade de vagas.

## DO DIREITO DO USO DE IMAGEM

Os registros feitos pelos colaboradores e/ou prestadores de serviços da ACADEMIA/CIABOX são destinados à promoção da estrutura desta. A cessão de direito de imagem feita pelo aluno consiste apenas da autorização para que essas fotografias e/ou vídeos nos quais, eventualmente, esteja presente, possam ser publicados em qualquer veículo de comunicação ou redes sociais.

## DAS OBRIGAÇÕES DO ALUNO

É Obrigação do Aluno:

1) Cumprir todas as cláusulas e condições constantes no presente instrumento, bem como no Termo de Adesão – Contrato de Prestação de Serviços firmado entre si e a ACADEMIA/CIABOX.

2) Responsabilizar-se pela veracidade de informações e documentos apresentados perante a ACADEMIA/CIABOX.

3) Apresentar conduta compatível com a moral e os bons costumes, em todos os ambientes da ACADEMIA/CIABOX, não realizando ou participando, por exemplo, de manifestação discriminatória de qualquer natureza (raça, cor, idade, sexo, orientação sexual, religião, incapacidade física ou mental, preceitos étnicos, condição sociocultural, nacionalidade ou estado civil) dirigida a qualquer pessoa, bem como de qualquer outra situação que possa causar constrangimento, humilhação, rebaixamento moral, vexame, ultraje, afronta aos demais freqüentadores, profissionais, prestadores de serviços, fornecedores e comunidade em geral.

4) Zelar pelo bom estado das dependências e dos equipamentos oferecidos pela ACADEMIA/CIABOX.

5) Utilizar vestimenta adequada para a prática de exercícios físicos, consistentes em: bermuda ou calça de agasalho esportivo, camiseta e tênis, para as atividades na área da musculação e ginástica, maiô ou sunga e touca na área da piscina.

6) Na musculação ou nas aulas coletivas, sempre usar tênis. É proibido praticar exercícios com chinelos, sandálias ou descalço, com exceção daquelas atividades orientadas por profissionais contratados pela ACADEMIA/CIABOX, em ambiente adequado.

7) Utilizar os equipamentos e objetos da ACADEMIA/CIABOX conforme a orientação dos profissionais por esta contratados e para os fins devidamente determinados.

8) Reparar todo e qualquer prejuízo a que der causa, advindo de má utilização dos aparelhos, imperícia, imprudência ou negligência, assim como de outros bens colocados à sua disposição dentro das dependências da ACADEMIA/CIABOX.

9) Realizar as avaliações físicas nos prazos estabelecidos pelo profissional responsável.

10) Informar sempre que for submetido a intervenções cirúrgicas, hospitalares e ambulatoriais.

11) Informar, no ato da matrícula, qual seu plano de saúde, assim como o nome e contato de um familiar ou responsável para que este seja avisado em caso de problemas de saúde ou acidente, estes verificados nas dependências da ACADEMIA/CIABOX, além de informar doenças pré-existentes, limitações funcionais ou qualquer outro tipo de restrição que possam ser agravadas face às atividades físicas, possibilitando assim aos profissionais que irão atendê-lo a elaboração de atividades seguras e que respeitem as restrições informadas.

12) Responsabilizar-se pela guarda e devido acondicionamento de seus objetos e pertences particulares nos armários destinados para tanto, trazendo inclusive seu próprio cadeado que deverá ser retirado após o uso do armário, no mesmo dia em que freqüentou a ACADEMIA/CIABOX. OBS: Os armários que, por qualquer razão, estejam ocupados aos sábados, após o encerramento regular das atividades, serão esvaziados pela Direção da Academia, identificados com a respectiva numeração do local em que haviam sido depositados e deixados à disposição do responsável pelo prazo de 30 (trinta) dias. Em não sendo reclamados neste período, os mesmos serão considerados abandonados, sendo facultado à ACADEMIA/CIABOX, dar-lhes o destino que lhe convier.

## DAS VEDAÇÕES AO ALUNO

Dentro das dependências da ACADEMIA/CIABOX é expressamente proibido:

1) Comercializar e divulgar produtos e/ou serviços de qualquer natureza, salvo com autorização expressa da ACADEMIA/CIABOX.

2) Utilizar máquinas fotográficas ou efetuar gravações de qualquer natureza, salvo mediante expressa autorização da ACADEMIA/CIABOX.

3) Fumar e/ou consumir ou portar bebidas alcoólicas.

4) O consumo de alimentos e bebidas dentro da ACADEMIA/CIABOX durante os treinos, exceto o uso de água ou alimentos específicos relacionados à atividade física, tais como isotônicos, barras de cereais, proteínas e shakes, desde que permitidos pela ACADEMIA/CIABOX.

5) Correr nas dependências da ACADEMIA/CIABOX, exceto nos locais destinados para essa prática e devidamente orientado por profissional contratado para este fim.

6) A presença e/ou circulação de menores de idade sem o acompanhamento de um responsável ou por expressa autorização, salvo em atividades específicas promovidas pela ACADEMIA/CIABOX.

7) Portar, consumir ou comercializar drogas, esteróides anabólicos androgênicos ou similares.

8) Entrar ou permanecer nas dependências da ACADEMIA/CIABOX portando quaisquer tipos de armas.

9) Executar atividades que caracterizem a função dos personal trainer.

10) Entrar e permanecer em companhia de pessoas que não se configurem como alunos da ACADEMIA/CIABOX, exceto em ocasiões promovidas e autorizadas por esta.

11) Deixar objetos como mochilas, bolsas, carteiras, chaves, celulares e quaisquer outros itens pessoais na recepção, nos balcões, parapeito das janelas, aparelhos ou qualquer outra dependência, salvo nos armários destinados para esse fim, devidamente trancados com cadeados de sua propriedade.

12) Praticar, participar e/ou incentivar conduta em desacordo com as normas estabelecidas pela ACADEMIA/CIABOX, que possam causar qualquer tipo de dano e/ou perturbação da ordem durante o período em que estiver nas dependências da Unidade.

**REGRAS PARA UTILIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DA ACADEMIA**

1) São regras a todos estendidas quanto aos equipamentos: a) Guardar as barras, dumbells, anilhas, caneleiras e todo o tipo de equipamento e acessórios utilizados em seu treinamento após seu uso; b) Proceder, obrigatoriamente, o revezamento dos aparelhos disponibilizados pela ACADEMIA/CIABOX para realização das atividades físicas de todos os alunos.

2) Fica expressamente proibido ao aluno: a) Jogar acessórios, anilhas ou dumbells no chão, além de soltar sem o devido cuidado aqueles equipamentos guiados por colunas de peso; b) Permanecer conversando, descansando ou manipulando o celular e/ou equipamentos similares, sentado nos aparelhos, quando terminado seu uso ou intervalos; c) Manipular equipamentos de som, vídeos e outros equipamentos de propriedade da ACADEMIA/CIABOX.

**DAS CONDIÇÕES GERAIS**

Casos, situações e ocorrências, não mencionados neste Termo, serão submetidas à análise da Direção da ACADEMIA/CIABOX, para definição das medidas a serem adotadas.

O presente Termo Interno entra em vigor na data da assinatura do Termo de Adesão – Contrato e Prestação de Serviços, podendo ser consultado pelo aluno, a qualquer momento, no site da ACADEMIA/CIABOX, devendo ser respeitado e cumprido por todos.