



Normas de utilização

Por quem deve ser observado?

Alunos, quaisquer pessoas e/ou não alunos.

Qual o motivo?

Para que tenhamos boa convivência e a Maromba seja um ambiente acolhedor e gostoso de se estar.

Sugestões:

A Rede Maromba quer ser melhor com você, ouvindo. Então quaisquer dúvidas e/ou sugestões, envie pelo SAC ([61](tel:99621-1932)) 99621-1932.

Casos Omissos:

A Rede Maromba, através de sua administração, irá resolver os casos omissos neste documento.

Obrigado por escolher a Maromba!

Índice:

1. Uso dos equipamentos e instalações.....	3
2. Conduta dos Alunos.....	5
3. Classificação e tratamento de infrações.....	7
4. Transferência de Unidade.....	11
5. Casos Omissos.....	12

1. Uso dos equipamentos e instalações:

1.1. Para o uso Correto dos Equipamentos, devemos:

- a) Seguir as instruções fornecidas para cada equipamento;
- b) Utilizar os equipamentos somente para os fins a que se destinam;
- c) Ajustar máquinas de acordo com as necessidades individuais antes do uso para evitar lesões.

1.1.1 Higiene:

- a) Limpar o equipamento após cada uso com toalhetes desinfetantes fornecidos pela academia;
- b) Manter a higiene pessoal, incluindo usar roupas limpas e adequadas para os exercícios;
- c) Utilizar toalhas pessoais para evitar o contato direto com bancos e máquinas.

1.1.2 Respeito pelas Instalações:

- a) Descartar lixo e toalhetes usados nos recipientes apropriados;
- b) Manter as áreas comuns, como vestiários e banheiros, limpas e arrumadas;
- c) Reportar qualquer problema ou defeito observado nos equipamentos à administração da academia;
- d) Os banheiros são espaços privados e devem ser utilizados apenas para fins sanitários e de higiene pessoal. É proibida a utilização dos banheiros para qualquer atividade que não esteja relacionada a estas funções.

1.1.3 Segurança:

- a) Evitar realizar exercícios que excedam as capacidades físicas sem supervisão adequada;
- b) Chamar os professores disponíveis, caso sinta necessidade;
- c) Utilizar spotters (observadores) ao levantar pesos pesados;
- d) Aderir a todas as orientações de segurança durante o uso de áreas específicas e zonas de peso livre.

1.2. Condutas Inadequadas e Uso Inapropriado dos Equipamentos:

- a) Ignorar as instruções de uso, aumentando o risco de danos ao equipamento e lesões pessoais;
- b) Usar equipamentos de forma imprudente, como colocar cargas excessivas ou ajustar inadequadamente as máquinas;
- c) Falhar em limpar os equipamentos após o uso, contribuindo para a propagação de germes;
- d) Comer ou beber (exceto água ou bebidas esportivas) nas áreas de treino.

1.3. Desrespeito pelas Instalações e Membros:

- a) Deixar equipamentos e acessórios espalhados pelo chão, criando riscos de tropeço para outros;
- b) Utilizar vestuário inadequado, como jeans ou calçados abertos, que podem ser perigosos ou contra as normas da academia;
- c) Gritar ou usar linguagem ofensiva, perturbando o ambiente de treino.

1.3. Segurança Comprometida:

- a) Executar exercícios sem o conhecimento adequado ou supervisão;
- b) Bloquear saídas de emergência com equipamentos ou pertences pessoais;
- c) Ignorar sinais de alerta ou limitações físicas pessoais que possam levar a lesões.

2. Conduta dos alunos:

2.1. Respeito Mútuo

Importância: O respeito mútuo é a base para um ambiente saudável. Isso inclui tratamento cortês e consideração pelas necessidades e limites de todos. Seja no uso individual dos equipamentos ou aulas em grupo.

2.2. Comportamentos esperados:

- a) Comunicação positiva: Interagir de forma educada e construtiva, evitando palavrões, insultos ou linguagem depreciativa;
- b) Suporte mútuo: Encorajar e apoiar os outros membros, especialmente aqueles que podem estar lutando com suas rotinas de exercícios;
- c) Resolução de conflitos: Resolver desentendimentos de maneira calma e racional, sem recorrer à violência física ou verbal, mantendo o tom de voz cortês e sempre recorrendo aos colaboradores da Rede.

2.3. Comportamentos inaceitáveis:

- a) Agressividade: Comportamento agressivo, seja verbal ou físico, não será tolerado;
- b) Assédio: Qualquer forma de assédio, seja sexual, moral ou de qualquer outro tipo, é proibida.
- c) Discriminação: Atos discriminatórios baseados em raça, gênero, idade, orientação sexual, religião ou qualquer outra característica são estritamente proibidos.

2.4. Vestimenta Adequada:

- a) Importância: Vestir-se adequadamente para o exercício não só maximiza o conforto e a eficiência do treino, mas também contribui **para a segurança do indivíduo e dos outros ao redor.**

2.5. Diretrizes para vestuário:

- a) Roupas apropriadas: Usar roupas que suportem e não restrinjam movimentos durante os exercícios. Roupas esportivas, como leggings,

shorts, camisetas esportivas e tops são recomendados;

b) Calçados adequados: Calçados esportivos fechados são essenciais para proteger os pés e fornecer a tração necessária durante o exercício. Calçados abertos, como sandálias ou chinelos, inclusive meias, não são permitidos;

c) Evitar roupas inadequadas: Jeans, roupas com zíperes expostos ou qualquer vestuário que possa causar desconforto ou risco de lesão são proibidos;

d) Recomenda-se manter cabelos longos presos para evitar acidentes, bem como o uso de joias ou acessórios que possam machucar ou ficar presos nos equipamentos.

2.6. Impacto no desempenho e segurança:

a) Prevenção de lesões: Roupas e calçados adequados ajudam a prevenir lesões, como aquelas causadas por escorregões, quedas ou mau suporte durante atividades de alto impacto;

b) Higiene e conforto: Roupas adequadas também ajudam na gestão da transpiração e mantêm o corpo do usuário mais higiênico e confortável durante o treino.

2.7. Ouvir os Profissionais de Educação Física:

Os instrutores e profissionais de educação física são treinados para oferecer orientações, maximizando os benefícios do exercício enquanto minimizam o risco de lesões.

Seguir instruções: Adotar as orientações e correções sugeridas pelos profissionais para técnica e uso dos equipamentos.

Comunicação aberta: Comunicar quaisquer preocupações ou dificuldades que estejam enfrentando em sua rotina de exercícios, permitindo que os instrutores ajustem as sessões conforme necessário.

3. Classificação e Tratamento das Infrações:

3.1. As infrações serão classificadas como leves, médias e graves e serão definidas neste documento. As demais condutas tidas como infração poderão ser enquadradas como tais à critério da Administração da Rede Maromba de acordo com o ocorrido.

3.2. As infrações serão aplicadas mediante advertência verbal e/ou escrita, suspensão por até 15 (quinze) dias ou denuncia ao contrato e extinção unilateral por parte da Rede Maromba.

3.3. Serão definidas como leves as infrações, à título não exaustivo:

- a)Infração de quaisquer dispositivos contratuais ou deste Manual;
- b)Atrasos recorrentes e/ou interrupções nas aulas coletivas;
- c)Uso inadequado de vestuário que possam comprometer as atividades físicas e ou a moral e bons costumes;
- d)Desrespeito verbal a colaboradores e/ou alunos da Rede;
- e)Uso incorreto de equipamentos de forma que possa danificar o material ou representar risco para si mesmo ou outrem;
- f)Ocupar equipamento por tempo excessivo;
- g)Negligenciar a reorganização de pesos e acessórios;
- h)Volume alto em dispositivos pessoais;
- i)Burlar a entrada de qualquer maneira, até mesmo passando a catraca de forma irregular.

3.4. Serão definidas como médias as infrações, à título não exaustivo:

- a)Quaisquer reincidências de infrações leves;
- b)Desrespeito verbal a colaboradores e/ou alunos da Rede;
- c)Ignorar às regras de segurança que podem levar a acidentes;
- d)Interferência em sessões de treino pessoal sem estar devidamente inscrito como profissional de educação física, ainda que o seja;
- e)Capturar imagens e/ou vídeos e/ou som de outros alunos ou colaboradores sem consentimento expresso para tanto;

- f) Utilizar indevidamente os vestiários por períodos prolongados ou deixar itens pessoais espalhados;
- g) Comportamentos inadequados como gritar, usar linguagem imprópria ou provocar conflitos com outros alunos ou membros, até mesmo exaltar-se em conflito particular por meio de dispositivo celular.

3.5. Serão definidas como graves as infrações, à título não exaustivo:

- a) Qualquer forma de violência física contra alunos, visitantes, cães guias ou colaboradores da Rede, da própria Rede ainda que seja recíproca;
- b) Danificar equipamentos, instalações ou propriedade da Rede ou quaisquer pessoas, ainda que próprio, incluindo quebrar espelhos, equipamentos de exercício ou mobiliário;
- c) Subtrair propriedade da Rede ou quaisquer pessoas, como tomar para si pertences pessoais alheios nos vestiários ou equipamentos da academia;
- d) Emitir palavras de violência ou ameaças que coloquem indivíduos em estado de medo por sua segurança pessoal;
- e) Possuir, usar ou distribuir substâncias ilegais ou proibidas nas dependências da academia;
- f) Tentativas de enganar colaboradores da Rede ou seus alunos, como manipular registros ou falsificar documentos;
- g) Comportamentos como gravar vídeos ou tirar fotos em áreas sensíveis (como vestiários/banheiros) sem consentimento;
- h) Quaisquer outros atos que sejam assim definidos pela Rede, de acordo com a situação concreta.

3.6. Tratamento das Infrações:

Qualquer infração será observada diretamente por um colaborador, aluno ou pessoa presente na Rede e deverá ser registrada, detalhando a natureza da infração, o envolvido, descrição dos fatos e as circunstâncias.

O gerente ou responsável pela disciplina na academia irá avaliar o relato para determinar a gradação da infração e, caso necessário, coletar mais informações ou evidências, como gravações de câmeras de segurança ou testemunhos de pessoas, caso julgue necessário.

3.6.1. Comunicação com o Infrator:

Notificação: O infrator será notificado acerca da infração e penalidade, juntamente com informação acerca das evidências coletadas.

3.7. Penalidades:

a) Advertência Verbal: Para infrações leves, uma conversa formal com o membro para discutir a infração e as expectativas futuras, podendo ser gravada ou relatada com assinatura de duas testemunhas;

b) Advertência Escrita: Para infrações leves, médias ou leves recorrentes, uma advertência formal por escrito, documentando a infração e as consequências de futuras violações;

c) Suspensão: Para infrações médias ou leves recorrentes, suspender o membro por até 15 dias, com um documento formal explicando os motivos da suspensão, suspendendo-se os pagamentos;

a) Denúncia do Contrato e Extinção Unilateral: Para infrações graves ou leves e/ou médias recorrentes, proceder com a rescisão imediata do contrato de aluno, com notificação formal, explicando as razões e as evidências que suportam esta decisão.

3.7.1 Quaisquer notificações acerca das infrações que ocasionem advertência escrita, suspensão ou denúncia ao contrato e consequente extinção, relativas ao presente Documento ou ao Contrato de Prestação de Serviços deverão ser feitas por escrito e propriamente endereçadas ao Infrator conforme o endereço eletrônico informado no Contrato de Prestação de Serviços, podendo, também ser entregue em mãos ou por correio, com Aviso de Recebimento. Caso qualquer das partes venha a alterar seu endereço eletrônico e/ou residencial posteriormente à assinatura deste Contrato, deverá comunicar o novo endereço à outra Parte, no prazo máximo de 5 (cinco) dias após a mudança, por meio de qualquer das formas de comunicação aqui estabelecidas, sob pena de ser considerada válida a notificação feita no endereço eletrônico ou residencial anteriormente informado.

3.8. Atualização de Políticas: Revisaremos e atualizaremos as políticas de conduta e disciplina conforme necessário, sempre baseados em feedback e experiências anteriores.

4. Transferência de Unidade da Rede:

4.1. Procedimento para Transferência de Unidade: O aluno interessado em transferir-se para outra unidade deve iniciar o processo entrando em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC) da Rede.

4.2. Para a solicitação o aluno deverá informar: dados pessoais (nome, matrícula), unidade atual, unidade desejada para transferência, motivo(s) da solicitação de transferência.

4.3. Análise da Solicitação: A solicitação será analisada pela gerência das unidades envolvidas. Considerações podem incluir capacidade de alocação na nova unidade, especificidades do plano do aluno e quaisquer outras políticas internas. Após, o aluno será informado sobre a aprovação ou recusa da transferência. Se aprovada, serão fornecidos detalhes sobre a data efetiva da transferência e os próximos passos.

5.Casos Omissos

Quaisquer situações não previstas expressamente neste documento devem ser reportadas à administração da unidade, que avaliará se constituem um caso omissos. A notificação deve ser realizada através do Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC) ou diretamente à gerência da unidade, conforme o caso.

A administração, após consulta preliminar e, se necessário, assessoria jurídica, tomará decisões baseadas nos princípios de justiça e alinhamento com os valores da Rede Maromba. Todas as decisões serão documentadas e poderão ser comunicadas aos alunos envolvidos.

Atualização das Normas: Casos tratados como omissos podem levar à revisão e atualização das normas de utilização, visando incorporar novas situações e garantir a continuidade das práticas na Rede.

Transparência: A Rede Maromba se compromete a manter a transparência sobre normas de utilização, garantindo a busca pela melhor convivência no ambiente da Rede.

CANAIS DE ATENDIMENTO:

Entre em contato através de nosso SAC
ou site redeacademiamaromba.com.br.



MAROMBA