



NORMAS DE UTILIZAÇÃO – SELFIT ACADEMIAS

Ao contratar um dos Planos da Selfit, o Aluno concorda com as Normas de Utilização, ciente de que, em caso de descumprimento a Selfit poderá rescindir o Termo de Adesão e não será responsabilizada. As normas de utilização são aplicáveis a **todos os frequentadores** da Selfit (**Aluno, Convidado do Aluno, Personal Trainer**).

1. É proibido qualquer comportamento do Aluno em desacordo com as normas aqui estabelecidas, as leis, à moral, e aos bons costumes, à ordem pública ou que cause perturbação ao ambiente da Selfit e/ou aos seus colaboradores, demais Alunos e frequentadores.

2. Fica **vedado** ao Aluno nas dependências da Selfit, e sempre a critério único e exclusivo da Selfit:

- i. Comercializar produtos ou serviços não autorizados;
- ii. Facilitar a entrada de terceiros sem identificação e/ou compartilhar dados de acesso com terceiros, vez que as condições de seu Plano são individuais e intransferíveis. Em caso de descumprimento, o Aluno poderá ser cobrado pelo valor da diária não autorizada e/ou poderá sofrer a aplicação de penalidades ou, ainda, rescisão unilateral do Plano;
- iii. Burlar o acesso à Unidade pela catraca (ex.: puxar, pular, passar por baixo etc.).
- iv. Usar os equipamentos, acessórios e salas de forma inadequada;
- v. Praticar exercícios com qualquer parte do corpo imobilizada por meio de gessos, tpoias, botas imobilizadoras, acompanhado de moletas e afins, em razão de lesões temporárias;
- vi. Soltar, arrastar ou bater os pesos, equipamentos e acessórios no chão e não devolver os materiais utilizados aos seus respectivos locais;
- vii. Gritar, fazer uso de palavras ou expressões ou agir com falta de respeito, de forma agressiva, com teor rude, ofensivo, depreciativo ou discriminatório com outros Alunos, colaboradores e/ou frequentadores da Selfit;
- viii. Usar roupas inadequadas à prática de atividades físicas que limitem os movimentos do corpo prejudicando a circulação e mobilidade do Aluno (ex.: jeans etc.);
- ix. Usar calçados inadequados à prática de atividades físicas (exemplo: crocs, sapatilhas aquáticas etc.), sendo o uso de tênis obrigatório para prática dos exercícios, salvo em modalidades específicas (ex.: Self Move);
- x. Permanecer sentado nos equipamentos enquanto não estiver treinando, por ser um espaço compartilhado, os frequentadores deverão manter atitude e comportamento coletivo;
- xi. Alimentar-se na área de treinamento;
- xii. Utilizar salas e espaços voltados às aulas coletivas para treino individual durante a realização das aulas ou para prática de atividade em modalidade diversa e alheia às atividades disponibilizadas pela Selfit;
- xiii. Entrar e circular com animais em geral, sendo apenas permitido o ingresso e permanência de cão-guia;
- xiv. Entrar, circular ou permanecer sem camisa ou sem roupas;
- xv. Ingerir, oferecer e/ou consumir bebidas alcoólicas, cigarros e afins, assim como ingerir, oferecer e/ou aplicar drogas ilícitas, alucinógenos, anabolizantes, substâncias injetáveis e afins;
- xvi. Ingressar portando ou armazenar armas de fogo ou qualquer outro tipo de armamento, incluindo armas brancas, como facas, lâminas, estiletes, agulhas, pinças, seringas etc.;
- xvii. Filmar ou fotografar, salvo mediante autorização da Selfit;
- xviii. Tirar foto e fazer filmagens nos banheiros e/ou vestiários, com vistas à garantia da privacidade de todos;
- xix. Utilizar equipamentos de filmagem e/ou acessórios (ex.: tripés, outros suportes de equipamentos, iluminação etc.), salvo mediante autorização da Selfit.
- xx. Entreter relações sexuais ou íntimas, filmar ou fotografar a si mesmo ou outrem com objetivo sexual e/ou íntimo nas dependências da Selfit;
- xxi. Utilizar qualquer dependência para conduta inadequada, devendo o banheiro/chuveiro ser utilizado individualmente. São consideradas condutas inadequadas: a prática de relações sexuais, atos libidinosos e afins;
- xxii. Distribuir propostas comerciais, folhetos, peças promocionais e cupons de qualquer natureza não autorizada pela Selfit, sendo vedadas ações promocionais, demonstração com mercadorias, propaganda com cartazes ou atividades de vendedores



ambulantes, anunciadores, aliciadores em geral, rifas e/ou qualquer tipo de angariação de recursos financeiros, seja qual for a espécie ou produto, salvo com autorização por escrito da Selfit.

xiii. Além das condutas acima, reserva-se a Selfit o direito de considerar como inadequadas e proibidas outras condutas que não estejam de acordo com estas normas e/ou contrárias com as políticas e/ou com os valores da Selfit.

3. A utilização de equipamentos eletrônicos (ex.: celular, tablet, afins) no interior da Selfit fica condicionada a sua permanência no modo silencioso/vibratório, não sendo permitido assistir ou ouvir músicas/vídeos sem o uso de fones de ouvido (ou, no caso dos vídeos, sem som e desde que não tenham conteúdo impróprio).

4. A utilização do estacionamento Selfit deverá ocorrer estritamente durante o período de permanência do Aluno na Unidade, incluindo as Unidades sediadas no interior de estabelecimentos comerciais e *shoppings centers*, devendo o Aluno respeitar as demarcações das vagas disponibilizadas e os regramentos de segurança da Unidade, do estabelecimento e do *shopping center*, conforme o caso.

i. A Selfit não se responsabiliza pela guarda e/ou o custo de permanência do veículo no estacionamento em período superior ao de permanência nas dependências da Unidade.

ii. Para as Unidades que possuem o custo do estacionamento incluso, fica estabelecido que a validação do ticket de estacionamento deve ser realizada, única e exclusivamente, para acesso do Aluno à Academia;

iii. Para as Unidades que não tiverem o custo do estacionamento incluso, caberá ao Aluno responder pelo custo de permanência no estacionamento da Unidade, estabelecimentos comerciais e *shopping centers*.

iv. A validação do ticket de estacionamento somente é aplicada ao Aluno, não sendo permitida a validação do ticket de terceiros.

v. O veículo que permanecer no estacionamento após o fechamento do estacionamento poderá ser retirado do local pelos órgãos competentes.

vi. A violação desta regra sujeitará o Aluno às sanções previstas no Contrato.

5. A Selfit poderá, por mera liberalidade, disponibilizar bicicletários para maior comodidade aos Alunos, sendo certo que a utilização do bicicletário deverá ocorrer estritamente durante o período de permanência do Aluno na Unidade.

i. O Aluno deverá utilizar cadeado e corrente próprios para o trancamento e guarda eficaz da sua bicicleta, ficando a Selfit isenta de qualquer responsabilidade;

ii. O Aluno deverá colocar a sua bicicleta em local indicado pela Selfit, não sendo permitido prender sua bicicleta em local diverso (ex.: portão, corrimão, árvore etc.);

iii. Não é permitido ao Aluno deixar sua bicicleta no local após sua saída da Unidade.

6. O Aluno que, por ação ou omissão, vier a trazer prejuízo à Selfit ou aos demais frequentadores, responderá pela reparação do dano causado em toda a sua extensão.

i. O Aluno deve zelar e utilizar adequadamente os equipamentos e bens da Selfit, ficando obrigado a reparar quaisquer danos por ele causados a equipamentos, acessórios, instalações etc., podendo ter os serviços suspensos até a efetiva reparação do dano.

7. O Aluno que mantiver qualquer conduta em desacordo com as obrigações do contrato e destas Normas estará sujeito à advertência verbal e/ou escrita e, no caso de reincidência, ao cancelamento do Plano.

i. O cancelamento poderá ser aplicado de imediato, independentemente de advertência ou suspensão prévia, a depender da gravidade da conduta. Em caso de rescisão imediata do contrato é facultada à Selfit a aplicação de penalidade de multa pela rescisão antecipada do contrato pelo descumprimento do Aluno, sem prejuízo da apuração de perdas e danos cabíveis à Selfit.

ii. Em caso de rescisão pelos motivos acima, fica resguardado à Selfit o direito de não permitir novo acesso ou nova matrícula do Cliente, seja como Aluno ou Convidado.

8. É permitida a matrícula de menores a **partir de 12 anos de idade e pessoas incapazes** por meio de seus responsáveis legais, os quais responderão solidariamente por todos os atos, omissões e obrigações desses, sendo obrigatória a assinatura do Termo de Autorização.

i. Fica vedado o acesso, a permanência e circulação de menores de 12 anos de idade nas dependências da Selfit, ainda que acompanhados de seus responsáveis legais.



ii. Fica vedado o acesso, a permanência e circulação de menores e/ou incapazes não matriculados nas dependências da Selfit, enquanto seus responsáveis legais estiverem praticando exercícios, vez que a Selfit não disponibiliza espaço apropriado para permanência de menores e/ou incapazes e não assume a responsabilidade pelos cuidados e vigilância dos menores e/ou incapazes.

9. O Aluno fica ciente de que a utilização das salas e equipamentos estará sujeita a:

- i. Todos os equipamentos estão sujeitos a disponibilidade de vagas. Em caso de lista de espera para utilização dos aparelhos ergométricos, deverá ser respeitada a utilização máxima de 30 minutos por Aluno, mediante agendamento específico, devendo o Aluno retirar senha ou preencher, a próprio punho, a lista de espera, conforme procedimento de cada Unidade;
- ii. A Selfit não pode garantir que todos os equipamentos estarão disponíveis para os Alunos ao mesmo tempo, recomendando-se revezamentos para o melhor aproveitamento pelos interessados;
- iii. O acesso às aulas coletivas, por Aluno cujo Plano lhe confira tal benefício, também está sujeita à disponibilidade de vagas, devendo o Aluno imprimir a ficha de acesso pelo totem para permissão da entrada ou outro processo de controle utilizado pela Unidade. Cada ficha dará direito exclusivo a uma única aula. A grade de horários das aulas poderá sofrer alteração sem prévio aviso, assim como o quadro de professores;
- iv. A tolerância de atraso para o ingresso do Aluno nas salas onde estiverem sendo desenvolvidas as atividades físicas com horários pré-estabelecidos será de, no máximo, 10 minutos.
- v. Para garantir a máxima higiene e proteção pessoal, recomendamos o uso de toalha individual durante a execução dos treinos em equipamentos que envolvam contato corporal.

10. O Aluno deverá responder o Questionário PAR-Q e apresentar atestado médico, autorizando a prática de exercícios físicos, no momento da assinatura do Plano ou sempre que solicitado pela Selfit para comprovar a sua aptidão à prática de atividades físicas.

- i. A veracidade das informações fornecidas no PAR-Q (inclusive o atestado médico) é de exclusiva responsabilidade do Aluno.
- ii. Em caso de informações inverídicas fornecidas pelo Aluno, a Selfit não responderá, em nenhuma hipótese, por danos ou indenizações, vez que a Selfit não está obrigada a realizar verificação a respeito dos dados e informações fornecidas pelo Aluno.

11. O Aluno se obriga a observar as orientações/recomendações dos profissionais da Selfit para a prática das atividades físicas, não tendo a Selfit qualquer responsabilidade por danos ou lesões resultantes da inobservância do Aluno às orientações prestadas, bem como pelo uso inadequado dos aparelhos, equipamentos e acessórios.

- i. A Selfit poderá impedir a participação de Aluno em aula que não lhe seja recomendada pela sua avaliação médica, pela orientação do profissional Selfit ou se o Aluno não estiver devidamente trajado e/ou equipado de acordo com modalidade da aula.

12. A Selfit poderá permitir a atuação de *Personal Trainer* contratado pelo Aluno, desde que o profissional seja previamente cadastrado junto à Selfit em observância aos termos específicos da categoria.

- i. O cadastro do *Personal Trainer* será efetuado a critério da Selfit e se destina para fins de mera identificação do registro do Profissional de Educação Física, não constituindo recomendação ou atestado de qualidade do trabalho do profissional.
- ii. A Selfit poderá disponibilizar para fins informativos, lista de *Personal Trainers* cadastrados, o que não implica recomendação e não caracteriza trabalho do profissional na Unidade como instrutor, professor e não cria vínculo empregatício, associativo ou de prestador de serviços com a Selfit.
- iii. Fica proibida a prática de orientação técnica ou de *Personal Trainer* por pessoa não autorizada e que não cumpra os requisitos exigidos pela Selfit, sob pena da tomada de eventuais medidas cabíveis e de ser considerada exercício ilegal da profissão.

13. Em caso de perda, dano ou extravio de objetos pessoais do Aluno deverão ser observados os seguintes termos:

- i. A Selfit não se responsabiliza por objetos deixados ou esquecidos pelo Aluno no estabelecimento, tais como: celulares, carteiras, documentos, chaves, relógios, materiais esportivos próprios, garrafas, correntes, anéis, fones de ouvido, entre outros.



- ii. A utilização de guarda-volumes e armários poderá ser ofertada ao Aluno por mera comodidade e não implica dever de guarda da Selfit, de forma que a guarda de objetos pessoais ou de valor são de inteira responsabilidade do Aluno, não tendo a Selfit qualquer responsabilidade pela perda, dano ou extravio dos pertences.
- iii. Os Alunos poderão deixar seus pertences nos guarda-volumes e armários, desde que durante sua permanência na Unidade, devendo se utilizar de cadeado (padrão recomendado 25mm e de chave) para o trancamento eficaz, ficando a Selfit isenta de qualquer responsabilidade caso tal procedimento não seja obedecido. Não é permitido ao Aluno deixar seus pertences no local após a sua saída da Unidade Selfit, ficando ciente que os guarda-volumes e armários são de uso coletivo e rotativo.
- iv. O armário ou guarda-volume que estiver fechado após o horário de atendimento poderá ser aberto pela Selfit e não haverá restituição do cadeado rompido.
- v. A Selfit manterá sob sua guarda os objetos deixados nos achados e perdidos pelo prazo limite de 30 dias para coleta. Após este prazo, ficará a Selfit liberada de qualquer obrigação de guarda dos pertences.
- vi. Obedecidos os procedimentos acima, em caso de furto, dano ou extravio dos pertences deixados nos armários, a Selfit poderá reembolsar o valor do bem, a livre e exclusivo critério da Selfit, desde que comprovado que o armário e o cadeado foram violados ou que houve eventual falha ou negligência da Selfit.
- vii. Nos casos indicados acima, o Aluno deverá comunicar o fato à Selfit no limite de até 3 (três) dias corridos do ocorrido, assim como às Autoridades Competentes.

14. A Selfit funcionará nos horários divulgados em seu site e/ou na recepção de cada Unidade, sendo permitido não funcionar em feriados nacionais, estaduais e municipais, ou ainda, em caso de atendimento às determinações do Poder Público, em casos específicos da localidade ou em razão de epidemias, pandemias, entre outros.

15. Se, por qualquer razão, a Selfit precisar desativar a Unidade, fica assegurada: (i) a prorrogação automática do Plano por um período igual ao da desativação, desde que não exista nenhuma outra Unidade da rede disponível num raio de 10 quilômetros, (ii) ou a rescisão do contrato pelo Aluno dos serviços, sem aplicação de multa por cancelamento.

16. As normas constantes nos avisos fixados no interior das Unidades, que não estiverem contempladas neste instrumento, passam a fazer parte integrante destas Normas, razão pela qual seu não cumprimento poderá acarretar a rescisão antecipada ou a não renovação do contrato, sempre a critério da Selfit.

17. A Selfit, em razão questões de cunho sanitário e/ou de saúde pública, pode adotar uma série de procedimentos de segurança sanitária e medidas preventivas, as quais serão disponibilizadas e divulgadas em seu site e nas recepções das Unidades da Selfit, sendo de observância e cumprimento obrigatório pelos Alunos.

18. A Selfit utiliza de câmeras de monitoramento interno para fins de segurança e vigilância do local, as imagens são confidenciais e protegidas,
i. A Selfit somente disponibilizará as gravações das câmeras, dados ou informações de terceiros, mediante solicitação formal e escrita de Autoridades Competentes.

19. Casos omissos nestas normas deverão ser respondidos pelo Setor Jurídico da Selfit.

20. Toda e qualquer sugestão, reclamação ou alteração deverá ser encaminhada, por escrito, à administração, que analisará cada caso.