

REGULAMENTO INTERNO

1. SPUMP

O SPUMP – Health Club & Spa é uma entidade privada que oferece aos seus utentes diversos modalidades/actividades, desportivas, recreativas e de lazer.

2. ADMISSÃO E DIREITOS DE USO

2.1 Os serviços e instalações da ITSPUMP Health Club & Spa, doravante aqui designados por SPUMP, são, na generalidade, designados aos seus clientes/associados. O estatuto de associado vigora a partir da sua filiação junto do SPUMP, o que se fará através da sua inscrição e pagamentos previstos na tabela de preços que estará sempre afixada na recepção (preçário) e cujos valores e descrições fazem parte integrante do presente regulamento. A todos os valores foram aplicados Iva à taxa legal em vigor. As inscrições e pagamentos efectuados por qualquer sócio são intransferíveis a terceiros, estando reservado a SPUMP o direito de recusar inscrições, desde que o faça justificadamente e segundo os seus padrões éticos.

3. INSCRIÇÃO

3.1 Para efectuar a inscrição no SPUMP, e assim beneficiar dos serviços incluídos, será necessário:

- Preencher o contrato de adesão;
- Apresentar BI e NIF;
- Apresentar o comprovativo do NIB;
- A SPUMP recomenda a entrega de Atestado médico;
- Declaração de responsabilidade pela prática de qualquer actividade física exercida dentro das instalações do SPUMP Health Club & Spa;
- Optar por uma das alternativas de cartões disponíveis;
- Efectuar o pagamento do seguro de acidentes pessoais (Decreto-Lei 385/99 de 28 Setembro, artigo 13.º), válido e renovável por períodos de um ano;
- Tomar conhecimento do regulamento interno e efectuar assinatura de aceitação das condições.

3.2 As mensalidades não são transferíveis no todo ou em parte, de mês para mês.

3.3 Terá de manter o pagamento das mensalidades actualizado, caso contrário após 30 dias, a sua inscrição não poderá ser considerada válida, tendo que proceder, assim, à sua renovação.

3.4 Se desejar alterar o tipo de horário escolhido na data da sua adesão, ficará sujeito a uma taxa administrativa ou acerto na taxa de inscrição inicial.

4. SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

4.1 A integridade física dos sócios do SPUMP tem de estar salvaguardada por um seguro de acidentes pessoais, sem o qual não poderão frequentar as instalações (Decreto-Lei 385/99 de 28 Setembro, artigo 13.º). Este seguro é anual devendo ser renovado à data do seu vencimento.

5. ADMISSÃO DE SÓCIOS

5.1 Efectuada a inscrição, o utente será admitido como associado da SPUMP, beneficiando de todos os serviços e regalias inerentes ao tipo de cartão subscrito.

5.2 O sócio terá um período de 5 dias para apresentar toda a documentação necessária ao processo de

admissão. Findo esse prazo, e caso a documentação não tenha sido entregue, não será permitido ao sócio a realização de exercício físico nas instalações do SPUMP. Permanecerá em estado de suspensão até regularizar a situação.

5.3 Os sócios devem respeitar escrupulosamente as indicações dos Profissional do SPUMP, nomeadamente no que se refere às actividades físicas a praticar, sua respectiva prescrição e forma correcta de utilização dos equipamentos e serviços. Caso pretendam realizar a sua própria prescrição, devem assinar um termo de responsabilidade próprio para o efeito.

6. CARTÃO DE SÓCIO

6.1 O cartão de sócio é emitido e entregue no acto da inscrição e é pessoal e intransmissível, sendo a sua apresentação absolutamente necessária para aceder às instalações do SPUMP.

6.2 Em caso de perda ou extravio, o sócio deverá contactar de imediato o SPUMP a fim de se proceder ao respectivo cancelamento.

6.3 A emissão de um novo cartão terá um custo suportado pelo sócio de 5 euros.

6.4 O cartão de sócio é propriedade do Spump.

6.5 No final do cumprimento do contrato o associado é obrigado a devolver o cartão a Spump.

7. PAGAMENTOS

7.1 Com a opção por uma das alternativas de cartões disponíveis e respectiva inscrição, o utente deverá liquidar integralmente o correspondente preço.

7.2 Os sócios têm à disposição várias formas de pagamento.

7.3 Pagamento ao balcão (sócios fundadores): a mensalidade deve ser paga até ao dia 5 de cada mês.

Caso o dia limite seja feriado ou fim-de-semana, o dia limite de pagamento transita para o 1º dia útil seguinte.

A não actualização da mensalidade até ao dia 5 de cada mês, implica a suspensão da inscrição do sócio por parte da administração do SPUMP. O SPUMP reserva-se o direito de cobrar uma taxa de reinscrição no caso de ausência de uma mensalidade ou mais, sem aviso prévio e justificativa de não frequência.

Salvo o descrito no ponto 9 (Suspensões Temporárias), em nenhum outro caso o sócio ficará isento do pagamento da mensalidade.

7.4 Pagamento mensal por Débito Directo em conta de cliente: este serviço é autorizado pelo cliente no acto da inscrição e por um período mínimo de 3 meses consecutivos.

Este compromisso trimestral é automaticamente renovado, assumindo o sócio o preçário em vigor caso o SPUMP não receba um aviso prévio de 30 dias por escrito manifestando a vontade do seu cancelamento.

O débito em conta do cliente é efectuado a partir do dia 1 de cada mês. No caso do Débito Directo em conta não ser efectuado por qualquer anomalia à qual o SPUMP seja alheio, o pagamento deverá ser efectuado ao balcão sem os descontos que o cliente usufrui até à data. A não actualização da mensalidade até ao dia 5 de cada mês, implica a suspensão da inscrição do sócio por parte da administração do SPUMP. O

SPUMP reserva-se o direito de cobrar uma taxa de reinscrição no caso de ausência de uma mensalidade ou mais, sem aviso prévio e justificativa de não frequência. Salvo o descrito nos pontos anteriores, em nenhum outro caso o sócio ficará isento do pagamento da mensalidade. No caso de interrupção e/ou suspensão do Débito Directo em conta por parte do cliente, em qualquer situação (inclui situações médicas e mudança de residência), o mesmo deverá devolver ao SPUMP todos os descontos (jóia de inscrição e mensalidade) usufruídos até à data de interrupção do Débito Directo em conta sem nenhum dos motivos particulares supra citados, obriga-se ao cumprimento do contrato de Débito Directo em conta até ao final do mesmo.

7.4 Descontos e campanhas: Nenhum desconto é acumulável com qualquer outro.

As campanhas realizadas pelo SPUMP, carecem de regulamento específico que poderá ser consultado na recepção do SPUMP.

Actualização de preços: o SPUMP reserva-se o direito de alterar os preços dos seus serviços sempre que se verifique necessário.

8. REEMBOLSOS

8.1 O SPUMP reserva-se o direito de recusar o reembolso de quaisquer quantias, devidamente calculadas e recebidas para pagamento dos seus serviços.

9. SUSPENSÕES TEMPORÁRIAS

9.1 O Associado, em cada ano, poderá, após aceitação da Spump, suspender a sua adesão por um período de um a três meses, pelos motivos seguintes:

- a) Doença;
- b) Gravidez de risco;
- c) Razões de foro profissional.

Qualquer pedido de suspensão de adesão deverá ser feito por escrito, dirigido à Direcção Administrativa da Spump, acompanhado de documento comprovativo da situação alegada.

Quando a suspensão seja motivada por razões profissionais, é devida uma taxa de manutenção por cada mês de suspensão, pelo valor em vigor à data em que a suspensão seja solicitada.

Excepcionalmente, poderá a Spump aceitar a fixação ou prorrogação da suspensão por prazo superior a três meses.

10. PERÍODO DE FÉRIAS

10.1 Num período de 12 meses é permitido ao sócio activar 30 dias de férias. Estes 30 dias são caracterizados pela ausência do sócio nas instalações e pelo congelamento da sua inscrição.

10.2 Para activar 30 dias de férias, o sócio necessita de:

- Preencher o formulário respectivo e entrega-lo na recepção com o mínimo de 3 dias de antecedência.
- Efectuar o pagamento do mês seguinte aos 30 de férias.

10.3 O sócio pode optar por activar 15 dias de férias.

Para activar 15 dias de férias o sócio necessita de:

- Preencher o formulário respectivo e entrega-lo na recepção com o mínimo de 3 dias de antecedência.
- Efectuar o pagamento de meio mês e do mês seguinte aos 15 dias de férias.

10.4 Caso o sócio não active os 30 dias férias no período de 12 meses, este perde a sua validade não sendo acumulável.

10.5 O sócio só poderá activar o período de férias caso possua pelo menos 6 meses de permanência contínua como associado do Spump.

10.6 Qualquer situação que não se encontre nesta secção do regulamento não será válida.

11. CANCELAMENTO INSCRIÇÃO

11.1 O SPUMP poderá cancelar admissão/inscrição de qualquer sócio por incumprimento do regulamento ou circunstâncias e atitudes que a Direcção considere menos correctas, não havendo direito a qualquer reembolso.

12. AVALIAÇÃO FÍSICA

12.1 Recomenda-se a todos os sócios a realização de uma Avaliação Física Inicial, feita nas instalações do SPUMP, que determinará com maior precisão as características pessoais de cada sócio, tais como: estilo de vida, estado geral de saúde e eventuais condicionantes clínicas, definindo os objectivos e planos de treino, disponibilidade e motivação para as diferentes actividades existentes no SPUMP.

12.2 Os sócios têm à sua disposição diferentes níveis de Avaliação Física. O SPUMP recomenda a todos os seus sócios a realização de Avaliações Físicas periódicas (cada 3 ou 4 meses). Estas por sua vez, deverão ser marcadas com antecedência e pagas no acto de acordo com os preços previstos na tabela.

13. AULAS DE GRUPO

13.1 O número máximo de participantes nas aulas de grupo encontra-se condicionado em função do espaço físico da sala e dos instrumentos e equipamentos disponíveis, sendo o mesmo controlado pela emissão de senhas de presença entregues na recepção.

13.2 Sempre que uma aula implique a utilização de equipamentos ou instrumentos, deverá o sócio responsabilizar-se pela sua adequada utilização e arrumação no final da aula.

13.3 Aos sócios será fornecida uma toalha que deverão utilizar nos estúdios, e com a qual deverão limpar o suor dos equipamentos que utilizarem.

13.4 O SPUMP reserva-se o direito de alterar, sem aviso prévio, os horários das aulas de grupo. No entanto, sempre que possível, os sócios serão avisados atempadamente.

13.5 A hora de início das aulas de grupo deverá ser respeitada pelo sócio, reservando-se ao SPUMP e ao professor, o direito de recusar a entrada do mesmo na respectiva aula já iniciada.

13.6 A utilização de telemóveis é proibida durante as aulas de grupo.

14. AULAS EXPERIMENTAIS

14.1 O interessado em associar-se ao SPUMP poderá fazer um dia experimental de aulas de grupo, a ser marcado com antecedência, na recepção das instalações ou através do envio de email para geral@spump.pt.

14.2 Ao visitante no momento do Check In na recepção, será entregue para preenchimento um Termo de Responsabilidade de Aptidão para Actividade Física, responsabilizando-se pela sua condição de

saúde para praticar as modalidades que pretende experimentar.

14.3 As aulas experimentais e os convidados têm de se fazer acompanhar do Bilhete de Identidade. Caso não possuam o Bilhete de Identidade a entrada não será autorizada.

14.3 Aquele que já for sócio, poderá trazer um (1) convidado diferente por mês, para realizar aulas de grupo, a título experimental, que deverão proceder da mesma forma prevista no item anterior.

14.4 Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização do SPUMP aplicáveis aos sócios, nomeadamente ao disposto no presente regulamento. Caso o convidado venha a perturbar o normal funcionamento do SPUMP, desrespeitando o presente regulamento, será solicitado ao mesmo o abandono das instalações.

14.5 Os sócios do SPUMP serão responsáveis pela presença dos seus convidados.

14.6 À Direcção do SPUMP reserva-se o direito de admissão dos convidados.

15. SALA DE CARDIO FITNESS – MUSCULAÇÃO

15.1 Os sócios deverão solicitar ajuda aos professores de serviço, caso não conheçam o equipamento e respectivo modo de funcionamento e sempre que considerem necessário.

15.2 Não são permitidos no SPUMP Treinadores Pessoais (Personal Trainer) que não pertençam aos seus quadros.

15.3 Aos sócios será fornecida uma toalha de treino que deverão utilizar na Sala de Cardio Fitness – Musculação.

15.4 Os sócios deverão colocar todos os equipamentos de peso livre no devido lugar, após a sua utilização.

15.5 O sócio que voluntariamente ou por uso irresponsável, danificar um aparelho ou equipamento da Sala Cardio Fitness – Musculação, ou instrumentos e equipamentos utilizados em quaisquer outras salas ficará obrigado a indemnizá-la pelo valor praticado no mercado actual, sem prejuízo de outras punições, inclusive rescisão contratual, sem qualquer encargo a ser suportado pelo SPUMP. Este valor é passível de execução, com a implicação do pagamento dos encargos processuais e honorários advocatórios a serem suportados pelo sócio.

16. CACIFOS

16.1 Todos os sócios terão direito a um cacifo individual aleatório. Os cacifos estão munidos de fechadura, a qual comporta uma chave (propriedade do SPUMP) para a sua selagem. A mesma será entregue aos sócios no momento do Check In na recepção.

16.2. No final da sua utilização deverão deixar o cacifo aberto e sem qualquer bem no seu interior e a chave entregue na recepção no momento do Check Out.

16.3. Caso o cacifo se encontre selado, no final do dia, será aberto e os bens que se encontrarem no seu interior serão retirados e depositados num saco. Se, após uma semana, não forem levantados na recepção, serão doados a uma instituição de caridade.

17. COMPORTAMENTO

17.1 Os sócios devem tratar com educação e civilidade os demais sócios, bem como os funcionários,

professores, coordenadores e administradores do SPUMP, respeitando bens e pessoas.

17.2 Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou grosseira, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar ou as actividades dos outros sócios, ou o normal funcionamento do SPUMP.

17.3 Não será permitido o acesso ao SPUMP aos sócios que se encontrem sob o efeito de álcool ou narcóticos.

17.4 O respeito mútuo e o esforço para se promover uma boa convivência entre todos os presentes no SPUMP é regra indispensável para o bem-estar e, portanto, a colaboração e atenção a estes princípios são exigidos.

17.5 É proibido fumar em toda e qualquer área do SPUMP, inclusive balneários.

17.6 O incumprimento das normas referidas neste capítulo pode ser motivo para a rescisão do contrato dos sócios.

18. SEGURANÇA E HIGIENE

Por razões de segurança e saúde, os sócios deverão respeitar e cumprir as seguintes normas:

18.1 A utilização de qualquer máquina ou equipamento requer a consulta prévia do profissional responsável pela área na qual se encontra.

18.2 O vestuário dos sócios deverá estar limpo e ser adequado para a prática de exercício físico. Em caso de dúvida, o sócio deverá informar-se junto dos profissionais do SPUMP.

18.3 Os calçados utilizados para a prática das actividades dentro do SPUMP não poderão ser os utilizados fora das instalações do SPUMP.

18.4 As toalhas e roupões utilizadas dentro do SPUMP deverão ser apenas as (os) fornecidas (os) pelo mesmo.

18.5 Os roupões devem ser requisitados no momento do Check In, na recepção, através da opção de aluguer temporário ou compra (opcional) e o pagamento efectuado no acto.

18.6 Crianças com idade inferior a 12 anos apenas podem circular pelo SPUMP com a presença de um adulto.

18.7 Crianças com idade inferior a 14 anos não podem frequentar a sauna, o banho turco, o jacuzzi assim como a sala de relaxamento, mas podem frequentar aulas desde que estejam devidamente enquadradas e orientadas pelos profissionais responsáveis nas diversas áreas.

18.8 Não é permitida a circulação, nas zonas húmidas e molhadas (duches, balneários e Spa), sem o uso de chinelos.

18.9 Os sócios devem utilizar as toalhas fornecidas pelo SPUMP para se secarem, no banho turco, sauna, jacuzzi, para se deitarem nas cadeiras da sala de relaxamento.

18.10 É obrigatório tomar duche integral nos balneários antes de utilizar o jacuzzi, banho turco, e sauna.

18.11 É obrigatório o uso de toalha, fato de banho e chinelos no banho turco, sauna, jacuzzi, e sala de relaxamento.

18.12 É obrigatório o uso de roupão, chinelos e fato de banho nas áreas de acesso ao SPA e na Sala de Relaxamento.

18.13 Não é permitido levar roupa para a sauna com o intuito de a secar.

18.14 Devido ao perigo de incêndio não é permitido ler na sauna.

18.15 Não é permitido correr, saltar ou mergulhar no jacuzzi, como não é permitido trazer material próprio de flutuação (bóias, colchões, etc...) ou de recreação (bolas, etc...).

18.16 Não é permitida a ingestão de produtos alimentares fora da zona de cafetaria.

18.17 Ler, respeitar e fazer cumprir as indicações que poderão estar afixadas nas variadas áreas do SPUMP.

18.18 Os sócios do SPUMP deverão fazer um uso correcto e prudente de todos os equipamentos a que tenham acesso, cumprindo todas as instruções e recomendações do fabricante dos mesmos e do pessoal técnico especializado adstrito às áreas em questão, nomeadamente no que diz respeito ao uso da sauna, do banho turco, do jacuzzi, do Estúdio de Spinning, dos estúdios de aulas de grupo e da sala de Cardio Fitness – Musculação, devendo igualmente solicitar todas as informações adicionais que entendam necessárias de forma a salvaguardar sempre a sua integridade física.

18.19 Não é permitido utilizar as instalações de treino do SPUMP de tronco nu, descalço ou de chinelos, a menos que, a actividade assim o exija.

19. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

19.1 O SPUMP encontra-se aberto de Segunda-feira a Sexta-feira das 8h00 às 22h30, Sábados das 9h00 às 20h00, Domingos e Feriados das 9h00 às 13h00, com excepção do dia de Natal, de Ano Novo e Páscoa. Outros casos especiais serão comunicados atempadamente, sendo afixado o horário respectivo.

19.2 Os horários das modalidades / actividades existentes no SPUMP encontram-se divulgados em prospectos apropriados, podendo ser alterados. As alterações serão afixadas em local visível e comunicadas em tempo útil.

19.3 Ao SPUMP reserva-se o direito de diminuir a carga horária das aulas de grupo durante o mês de Agosto.

19.4 Os utentes e sócios do SPUMP deverão sair dos espaços de prática desportiva ou relaxamento 15 (quinze) minutos antes do encerramento do mesmo, e deixar as instalações pontualmente à hora do encerramento.

20. CONDIÇÕES GERAIS

20.1 Não é permitida a presença de animais nas instalações do SPUMP.

20.2 Os sócios devem comunicar na recepção do SPUMP, com a maior brevidade possível, quaisquer alterações de morada, telefone, e-mail ou outros meios de contacto que tenham fornecido aquando de sua inscrição, de forma a garantir a boa comunicação e prestação dos serviços.

20.3 Não é permitida qualquer tipo de venda de bens ou serviços, bem como a sua publicitação através de panfletos, catálogos ou outros meios publicitários,

dentro das instalações do Spump sem a autorização da direcção.

20.4 Poderá ser impedido o acesso ou permanência no SPUMP a quem se recusar a pagar os serviços que pretende realizar e a quem não demonstre um comportamento adequado, provocando distúrbios ou actos de violência.

20.5 Ao SPUMP reserva-se o direito de rescindir contratos, sem quaisquer ónus dos sócios que não cumpram o presente regulamento.

20.6 O SPUMP coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos sócios, que deverão ser feitas pessoalmente ou por escrito dirigidas à Administração do SPUMP.

20.7 O SPUMP compromete-se a manter as suas instalações com equipamentos adequados e profissionais credenciados, mantendo boas condições ambientais, apropriadas à prática de exercício físico.

20.8 Os sócios tomarão conhecimento do presente regulamento aquando da sua inscrição, e declararão estar cientes de todo o seu conteúdo. Caso queiram, poderão solicitar cópias do mesmo. Não obstante, este regulamento estará afixado nos quadros reservados na recepção.

20.9 O presente regulamento faz parte integrante do Contrato de Adesão de cada sócio, sendo dele indissociável para todos os efeitos formais e legais.

20.10 Ao SPUMP não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objectos ou valores pessoais, quer em viaturas estacionadas nas áreas envolventes.

20.11 Ao SPUMP reserva-se o direito de alterar actividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos a afixar as respectivas alterações em local visível e a comunicá-las em tempo útil.

20.12 Ao SPUMP reserva-se o direito de admissão.

20.13 Não é permitido o uso do telemóvel no interior do SPUMP, excepto nas áreas destinadas à Recepção.

20.14 Existem no SPUMP espaços concessionados. A exploração destes espaços foi confiada a profissionais, não se responsabilizando o SPUMP, perante fornecedores, nem perante qualquer tipo de acidentes, ou situações análogas de qualquer tipo, que envolvam responsabilidades civis e surgidas devido à utilização daqueles espaços ou serviços concessionados. Tais situações são da inteira e exclusiva responsabilidade dos concessionários.

20.15 A admissão como sócios, pressupõe, por parte do proponente, a aceitação e o cumprimento integral de todas as condições, regulamentos, normas e preços constantes neste folheto.

20.16 A alegação do desconhecimento deste regulamento não poderá ser aceite como argumento para o não cumprimento do mesmo, uma vez que a inscrição não será efectiva sem que o mesmo seja assinado como forma de concordância.

Ao Spump reserva-se o direito de alterar o presente regulamento, bastando para o efeito uma comunicação geral colocada em local bem visível.

* Toda e qualquer situação que possa surgir e não esteja especificamente prevista no presente regulamento, será regulada segundo os casos análogos que aqui estejam apresentados, e na falta destes, a lei geral no que à responsabilidade civil diga respeito

