

REGLAMENTO DEL GIMNASIO DE CULTURA FÍSICA

1- El uso del gimnasio es exclusivamente para los asociados y familiares. Debiendo registrarse de manera obligatoria en el counter, con el encargado, para un mejor control y servicio.

2- Los encargados del gimnasio solicitarán la presentación del carnet de asociado, cuando lo estimen pertinente.

3- No está permitido el ingreso de menores de 15 años, solos ni acompañados, a cualquier área del gimnasio.

4- No está permitido el ingreso de personal training o instructores personales ajenos ni asociados; solo están autorizados los profesores del Staff del Gimnasio designados por el Club para realizar la orientación y entrenamiento de los usuarios.

5- El horario de funcionamiento del gimnasio será de 5.00 a 22.30 horas de lunes a viernes. Sábados de 6.00 a 20.00 horas y de 7.00 a 16.00 horas los domingos y feriados, sin excepción.

6- Áreas del gimnasio

Pesas libres

Máquinas isotónicas

Máquinas cardiovasculares

Abdominales

Estiramiento y calentamiento

Spinning

Sala de box (segundo nivel)

Counter y hall

7- El gimnasio cuenta con un supervisor general instructor y ocho instructores, entre las 6.00 a 22.00 horas.

8- Por motivos de seguridad y orden, dejar maletines, bolsos y carteras en el counter del gimnasio, agradecemos tomar en cuenta esta recomendación y evitar sanciones.

9- El uso de las máquinas aeróbicas e isotónicas debe ser bajo la dirección de un instructor del staff del gimnasio.

10- Los usuarios deberán usar ropa y zapatillas deportivas así también como una toalla (1.30 x 0.80), medidas establecidas en el presente reglamento, durante todo el tiempo

que permanezcan en cualquier área del gimnasio.

11- Por razones de higiene y salud, el usuario deberá utilizar una toalla durante su sesión de trabajo la cual será colocada en el respaldo y asiento de las máquinas y colchonetas que utilice, así como en las máquinas cardiovasculares. El tamaño de la toalla no deberá ser menor a 1.30 x 0.80 cms. No permitiéndose el ingreso a los usuarios que porten pareos polos o toallas pequeñas que no tengan el tamaño antes mencionado. En caso de ser así deberá alquilar una en el counter.

12- No se podrá ingresar al gimnasio; comestibles, vasos plásticos o bebidas con excepción de aquellos recipientes especiales (tomatodo).

13- Está prohibida toda venta de todo tipo de productos en las áreas del gimnasio, tanto por asociados, familiares y entrenadores.

14- No se podrá ingresar al gimnasio con arena o sumamente transpirado, en este último caso se deberá traer una camiseta extra para cambiarse antes de hacer uso de las instalaciones. No se permite el cambio de camisetas frente al counter ni otra área del gimnasio, deberán utilizar el cambiador.

15- No está permitido entrenar con el torso desnudo, ni descalzo. Sólo está permitido el uso de zapatillas deportivas.

16- Las mancuernas y barras del área de pesas libres no se podrán movilizar fuera de esta área. Los discos podrán ser llevados al área de abdominales pero es obligatorio su retorno al área de pesas libres. Las bancas no deberán ser usadas para subirse a ellas o realizar ejercicios no adecuados.

17- Las mancuernas, barras, discos, después de haber sido utilizadas, deberán ser colocadas en sus respectivos lugares para conservar el orden, sea en el rack o portabarras y los discos en los soportes.

18- Se debe ser cordial en el trato con los demás usuarios, por lo tanto, se sugiere alternar el uso de las máquinas (a excepción de las cardiovasculares), y dejar las máquinas de pesas libres descargadas una vez terminado su uso.

19- El uso de las máquinas cardiovasculares será por un periodo no mayor a 40 minutos, más 5 minutos de enfriamiento, tiempo en el que deberá abandonar la máquina para que sea usada por otro asociado.

20- Se prohíbe terminantemente fumar en las áreas del gimnasio.

- 21- Los visitantes del gimnasio deberán esperar en la zona frente al counter, no en ropa de baño, ni con arena, ni el torso desnudo.
- 22- “Si las máquinas sufrieran daños por mal uso de ésta, el usuario será responsable del costo de su reparación”.
- 23- El usuario será “responsable” del daño que pudiera ocasionarse por cualquier ejercicio que realice sin la supervisión de un instructor.
- 24- Los encargados del gimnasio no atenderán llamadas a celulares de los usuarios
- 25- La programación de la música del gimnasio es de exclusiva responsabilidad del coordinador. No se usaran cd`s particulares, solo los de propiedad del Club para el uso exclusivo del gimnasio.
- 26- Respetar los niveles de sonido, establecidos en decibeles (DB). Para la sala de spinning (90-100 DB) y Gimnasio (85 DB)
- 27- Las toallas del gimnasio son propiedad del Club y de uso exclusivo “dentro del gimnasio”.En caso de pérdida, deterioro o no devolución será cargado al asociado automáticamente; el costo será de s/.60.00 soles.
- 28- Para la ubicación de un asociado será por medio del perifoneo, por los encargados del counter.
- 29- Las sugerencias y reclamos deberán llevar nombre, apellido, número de carné y correo electrónico del asociado o familiar.
- 30.- Se prohíbe utilizar el celular (llamadas o chats) mientras se hace uso de las máquinas.
- 31.- Se debe ser cordial en el trato con los demás usuarios, por lo tanto se sugiere alternar el uso de las máquinas y no quedarse haciendo uso del celular mientras otro espera para usarla, a su vez, luego de terminar su ejercicio, descargar los discos usados.
- 32- Cualquier incumplimiento, por parte de los asociados o familiares, de los artículos de este reglamento y dependiendo de su reiteración y gravedad serán susceptibles de ser remitidos a la Junta Calificadora y de Disciplina de la Institución.

Ratificado en Sesión del Consejo Directivo N° 038-19 (30/01/2019)