

REGLAMENTO INTERNO PARA EL USO DEL GIMNASIO DE PESAS Y SUS INSTALACIONES

1. Acceso

A. El área de gimnasio y sus equipos, pueden utilizarlos todos los socios del Club, así como sus invitados.

B. Los socios deberán utilizar el gimnasio y sus equipos solamente en compañía de alguien o con la supervisión de un instructor para que supervise la correcta utilización de los aparatos.

C. Por razones de seguridad queda prohibido a los menores de 14 años el uso del gimnasio, sus instalaciones, equipos y anexos.

2. Acerca del comportamiento y disciplina de los usuarios del gimnasio.

A. Con el objetivo de la buena convivencia, se pide que la cortesía, el buen ánimo y el respeto deberá prevalecer en todos los aspectos.

B. Respecto al equipo de audio y sonido ambiental, este deberá estar encendido en un tono cómodo y motivante para los usuarios del gimnasio, tanto en el área de cardio como de pesas; éste tendrá prioridad contra las pantallas de video.

C. El instructor tiene la autoridad necesaria para vigilar que se cumplan y lleven cabo todas estas reglas.

D. Es obligatorio secar la transpiración (sudor) que hubiera quedado en los tapizados de cada aparato que usted como usuario haya utilizado. Por ello es necesario acudir al gimnasio con toalla para uso personal, así como como utilizar gel y las toallas de papel para la limpieza y secado de los aparatos.

E. El comportamiento y disciplina de los usuarios deberá ser siempre el correcto, además de dirigirse a los usuarios con respeto y cortesía a fin de promover el compañerismo y la armonía dentro del gimnasio.

F. Es inadecuado realizar actividad física con el torso desnudo o sin el calzado deportivo adecuado.

G. Evite utilizar las maquinas o aparatos como asiento o silla durante alguna conversación.

H. No se permite ingerir alimentos, así como fumar dentro del gimnasio. Sólo está permitido beber líquidos.

I. Serán sancionadas las personas que se sorprendan azotando, dejando caer y dando mal uso a los aparatos y mancuernas.

J. Todo usuario del equipo e instalaciones del gimnasio debe velar por el cuidado y buen uso del mismo.



3. Acerca de la vestimenta, máquinas y equipo del gimnasio.

A. Todos los usuarios deberán vestir en forma propia y adecuada con ropa y calzado deportivo (tenis) de acuerdo a su disciplina y rutina que vayan a realizar.

B. Las instalaciones y equipo del gimnasio deberán utilizarse de manera adecuada conforme a la naturaleza de los mismos; bajo su propia responsabilidad y riesgo.

C. Está prohibido el uso de las caminadoras, elípticas o bicicletas, con el calzado con tierra, arcilla, barro, lodo, pasto etc.

D. Los turnos para el uso de las caminadoras serán de 30 minutos máximos cuando éstas sean requeridas por otro usuario.

E. Es obligatorio dejar en su lugar y ordenados los discos, mancuernas y barras después de utilizarlos en cualquier rutina.

F. Solo en caso de realizar una rutina especial y dirigiéndose al instructor podrán acceder al gimnasio los jóvenes de entre 14 y 18 años de edad.

4. Sanciones

A. El incumplimiento del presente reglamento del gimnasio dará lugar a la suspensión para el uso del mismo de forma inmediata al socio; ya sea causada por él o su invitado.

El socio, comodatario, visitante, o integrante de su familia que infrinja cualquiera de los párrafos del presente reglamento, será sancionado de acuerdo a los estatutos establecidos del Club Campestre a través del H. Consejo Directivo.

