



REGLAMENTO DEL GIMNASIO

1. Acceso.

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

B) Por razones de seguridad no se permite a los menores de 14 años el acceso al gimnasio.

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, máximo a 80 decibeles y motivante para los usuarios del gimnasio, tanto en el área de cardio como de pesas; el audio tendrá prioridad contra el de las pantallas de video.

C. La instructora o instructor tienen la autoridad necesaria para vigilar que se cumplan y lleven a cabo todas estas reglas.

D. Es obligatorio portar toalla para uso personal, así como como el de utilizar gel y la toalla azul, para la limpieza correcta 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. No se permite el uso de las caminadoras, elípticas o bicicletas, con el calzado con tierra, arcilla, barro, lodo, pasto etc. Ni siquiera utilizar este tipo de calzado en el gimnasio.
- D. Los turnos para el uso de las caminadoras serán de 45 minutos como máximo, 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.
- G. Las televisiones solo podrán transmitir contenido deportivo, cualquier otra sugerencia habrá que comunicarla directamente a la Coordinador del Gimnasio.

4. Sanciones.

- A. El incumplimiento del presente Reglamento dará lugar a la suspensión para el uso del mismo de forma inmediata al asociado o al comodatario; ya sea causada por él o su invitado.
- B. El Asociado, Comodatario, o integrante de sus familias, el Invitado o el Visitante que infrinja cualquiera de los párrafos del presente Reglamento, será sancionado de acuerdo a los Estatutos establecidos por el Club Campestre de Zamora a través de su Consejo Directivo.

Reglamento aprobado en la Sesión del H. Consejo Directivo celebrada con fecha 14 de Noviembre del 2023, según consta en el acta respectiva.