


| | | | | | |
|---|--|----------------|-----------------|----------------|----------------|
|  | REGLAMENTOS USO DE INTALACIONES | Elaborado por: | Lic. R. Arteaga | Fecha | 25/06/09 |
| | | Revisado por: | | Fecha | |
| | | Aprobado por: | | Fecha | |
| CODIGO NO. | REGLAMENTO | | | Versión | Paginas |
| R1 – CTC/19 | USO DE GIMNASIO | | | 1.0 | 3 |

OBJETIVOS: Reglamentar el uso del gimnasio por los asociados del Club Tenis Cochabamba y sus dependientes.

1. ALCANCE: Este reglamento es aplicable a todos los asociados del Club Tenis Cochabamba y sus dependientes.

2. DEFINICIONES:

- **Usuario autorizado:** Están permitidos ingresar al gimnasio los que a continuación se detallan:
 - a) La asociada o asociado
 - b) El cónyuge
 - c) Los dependientes mayores de 15 años y bajo la supervisión del instructor.
 - d) Los beneficiarios y dependientes acompañados por el asociado.

3. RESPONSABILIDADES

- **Directorio:** Es responsable de fijar las políticas de uso de los diferentes servicios cada que se vea conveniente. También es responsable de imponer sanciones por el no cumplimiento de los reglamentos.
- **Gerencia General:** Es responsable de comunicar, a través de carteles u otro medio apropiado, aquellas disposiciones contenidas en este reglamento así como también el cumplimiento del presente reglamento por el personal del gimnasio, los asociados y sus dependientes. Para ello deberá colocarse en lugares apropiados, leyendas o avisos con letra de tamaño adecuado.
- **Asociados:** Los asociados tienen el deber de cumplir con estas normas y tienen el derecho de contribuir a mejorar este Reglamento mediante sus sugerencias y/u observaciones en beneficio del Club.

4. DEL INGRESO Y HORARIOS DE ATENCION

- El uso e ingreso al gimnasio será exclusivamente para los asociados del Club y sus dependientes.
- El gimnasio funcionará de lunes a sábado en horario definido por administración que será oportunamente comunicado.
- El uso del gimnasio será en presencia del instructor asignado para el efecto, en caso que algún asociado requiera hacer uso de estas instalaciones, fuera del horario establecido, el cuidado de los equipos e instalaciones estarán bajo su responsabilidad. No se podrá hacer uso del gimnasio sin la presencia del Instructor asignado para el efecto, por lo que, todos los interesados en hacer uso de estas instalaciones, deben ajustarse estrictamente a los horarios establecidos.

5. DEL ORDEN Y LA LIMPIEZA

- Se deberán respetar las normas de seguridad de personal y del manejo de las pesas aparatos e implementos.
- Queda terminantemente prohibido el traslado de pesas o equipos fuera del gimnasio.
- El cuidado de todos los equipos e implementos mientras se usa, es responsabilidad del que los está utilizando.
- Utilizar los implementos (Pesas, Bicicletas, Caminadoras, etc.) en forma racional, que facilite el uso al mayor número de usuarios. En ningún caso el tiempo de ocupación de las máquinas de ejercicios cardiovasculares (Caminadoras, Bicicletas) podrá exceder de 30 minutos continuos por el mismo usuario, a menos que no existan usuarios en espera.
- Después de 30 minutos de trabajo continuo de la maquina “corredora”, la misma deberá tener un descanso de 10 minutos.
- Al término de cada sesión de trabajo, todo lo utilizando deberá ser ubicado en su lugar, evitando así el desorden dentro la instalación.
- En caso de existir música en el Gimnasio el nivel del volumen de la misma deberá ser adecuado acorde y no ocasionar molestia a satisfactorio para los usuarios existentes en el mismo

6. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y VESTIMENTA

Las normas en relación a implementos deportivos y vestimenta autorizados para la práctica deportiva en estas instalaciones son:

- a) Vestir ropa deportiva apropiada a la práctica deportiva.
- b) Usar zapatos de goma.
- c) Toalla(s) (por higiene personal)

No está permitido el uso de trajes de baño para la práctica de cualquier disciplina dentro de las instalaciones del Gimnasio.

Queda prohibido el ingreso con sandalias, zapatos u otros implementos que no estén acordes a la actividad.

7. DE LAS TAREAS DEL INSTRUCTOR

- El instructor ofrecerá atención personalizada a cada uno de los asistentes, consiguientemente dosificará los ejercicios con las pesas, aparatos e implementos existentes en el gimnasio, como también limitará el número de personas que puedan estar simultáneamente en el gimnasio.
- Todos los alumnos necesariamente tendrán que trabajar con un plan estructurado por el instructor no responsabilizándose este último si el plan no se cumple acata.
- El instructor será el responsable de todo el equipo del gimnasio y las instalaciones, consiguientemente tiene la autoridad para cuidar del buen uso de los aparatos y exigir la ropa adecuada para la práctica de este deporte.
- Las personas con determinadas afecciones en su estructura ósea o muscular deberán presentar un certificado médico que indique claramente su padecimiento para evitar posibles traumas.

8. OTROS ASPECTOS

- Está terminantemente prohibido el fumar, ingerir alimentos y tomar refrescos en el gimnasio.
- No se permitirá el uso del gimnasio a menores de 15 años, como también es prohibido el ingreso de mayores con niños.
- El instructor es responsable por hacer cumplir las normas indicadas en el presente reglamento, el incumplimiento por parte de los usuarios del gimnasio dará lugar a la prohibición de su ingreso.

Cualquier aspecto no contemplado en el presente documento, será resuelto por el Instructor, la Gerencia o el Directorio de la Institución