

# T- Reglamento de Gimnasio

**T-1.- Obligatorio:** Sólo por el hecho de ingresar al Gimnasio se entiende que conoces y aceptas cumplir el presente Reglamento en su totalidad.

**T-2.- Riesgos:** Al ingresar a esta área aceptas que es bajo tu cuenta y riesgo. Ni el Club ni sus trabajadores asumen responsabilidad alguna por lesiones corporales o pérdidas de vida.

**T-3.- Enfermedades infecciosas:** Está prohibido el ingreso si se padece de enfermedades infecciosas, heridas abiertas o quemaduras severas en la piel.

**T-4.- Examen físico:** Es responsabilidad del deportista o de los padres de menores de edad, consultar con el médico del deporte sobre la valoración del estado físico. Deberá avisarse al médico y a los entrenadores si se padece de una enfermedad crónica como diabetes, asma, insuficiencia renal o cardíaca, etc.

**T-5.- Edad mínima:** La edad mínima para ingresar al gimnasio es de 15 años en área de Cardio y Fuerza.

**T-6.- Carriolas y otros artículos:** No está permitido ingresar con carriolas ni con otros artículos que obstruyan la circulación o el uso de equipos en el interior de esta área.

**T-7.- Vestimenta:** Es obligatorio el uso de ropa y calzado adecuados para el gimnasio, que deberán estar en buen estado, limpios y libres de mal olor. Está prohibido el torso descubierto.

**T-8.- Alimentos y bebidas:** Prohibido ingresar alimentos, bebidas alcohólicas, envases de cristal o sin tapa. Tampoco está permitido hacerlo en estado de ebriedad ni fumar dentro del área.

**T-9.- Sustancias nocivas:** Prohibido la venta, consumo y aplicación de sustancias nocivas para la salud, como esteroides anabólicos o drogas.

**T-10.- Música y videos:** La música y videos transmitidos serán únicamente los autorizados por la Gerencia General y de Deportes y el volumen permitido es de 80 decibeles. El socio podrá escuchar música individual sólo si utiliza audífonos.

**T-11.- Responsable:** Los responsables y autoridad dentro del gimnasio son los instructores. Sus indicaciones para mantener el orden deberán ser acatadas en todo momento.

# Reglamento de Gimnasio

**T-12.- Objetos perdidos:** El Club ni su personal se hacen responsables bajo ninguna circunstancia por objetos perdidos o dañados en esta área. Toda persona está obligada a entregar a los vigilantes o responsables del área cualquier objeto perdido, contra el que recibirán la constancia correspondiente.

**T-13.- Equipos ocupados y tiempo límite:** Cuando haya otros socios esperando usar el mismo equipo, el tiempo máximo para usarlo será de 30 minutos en el área de Cardio. En el área de Fuerza, se compartirá el equipo con otra persona para alternar series.

**T-14.- Uso del equipo:** Para el mejor uso del equipo, debes respetar lo siguiente:

- Evitar acostarse, mensajear, descansar, etc. en las bancas y equipos.
- Prohibido mover, cambiar de lugar y sacar del gimnasio equipo y accesorios.
- Prohibido golpear y azotar contra el piso el equipo, los aparatos u otro tipo de objetos.
- Cualquier daño causado intencionalmente será pagado por el responsable, y si se trata de un invitado, el socio que lo invitó será responsable del pago.

**T-15.- Respeto y Buenas Costumbres:** Para lograr una mejor convivencia y un mejor aprovechamiento de estas áreas, se deberá respetar lo siguiente:

- Dejar el equipo y piso completamente secos y limpios al terminar el ejercicio.
- Devolver las pesas y mancuernas a su lugar.
- Prohibido escupir o sacudir el sudor.
- Prohibido el uso de palabras altisonantes, gritos y faltas de respeto.
- Se sancionará a quien mediante palabras, comportamientos o insinuaciones inapropiadas moleste a cualquier persona.
- Está totalmente prohibido molestar a alguien con *bullying* o actitudes de acoso verbal o físico.

**T-16.- Clases personalizadas:** Los instructores podrán dar clases personalizadas, siempre y que sean fuera de su horario normal de trabajo.

**T-17.- Clases grupales:** Sólo podrán realizarse dentro del gimnasio con permiso firmado de la Gerencia de Deportes.

**T-18.- Sanciones:** Cualquier falta al presente Reglamento será reportada por el personal del área y será sancionada por el Consejo Directivo, según el caso.