

W- Reglamento de Trotapista

W-1.- Obligatorio: Sólo por el hecho de ingresar a la Trotapista se entiende que conoces y aceptas cumplir el presente Reglamento en su totalidad.

W-2.- Riesgos: La práctica deportiva en esta área conlleva riesgos, por lo que al ingresar aceptas que es bajo tu cuenta y riesgo. Ni el Club ni sus trabajadores asumen responsabilidad alguna por lesiones corporales o pérdidas de vida.

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

W-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.

W-5.- Uso permitido: La trotapista es exclusivamente para correr y caminar. Está prohibido su uso para cualquier otro fin, como andar en bicicleta, en patines, en patineta, carritos de golf o en cualquier otro vehículo.

W-6.- Ropa deportiva: Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivo apropiados. No se permite el uso de zapatos de fútbol ni de cualquier otro calzado que pueda dañar la superficie.

W-7.- Alimentos y bebidas: Prohibido fumar en la trotapista, ingresar con aliento alcohólico, ingresar bebidas alcohólicas y con envases de cristal.

W-8.- Respeto y Buenas Costumbres: Para lograr una mejor convivencia y un mejor aprovechamiento de esta área, se deberá respetar lo siguiente:

- a. Calentar antes de iniciar el entrenamiento.
- b. No correr en ayunas.
- c. Seguir las instrucciones del instructor.
- d. Correr siempre en sentido contrario a las manecillas del reloj.
- e. Prohibido escupir sobre la superficie de la trotapista.
- f. Evitar detenerse en el trayecto, para no obstruir a otros corredores.
- g. Rebasar por la derecha, avisando verbalmente para evitar accidentes.
- h. Prohibido introducir objetos que puedan dañar la superficie.
- i. Prohibido el uso de palabras altisonantes, gritos y faltas de respeto.
- j. Se sancionará a quien mediante palabras, comportamientos o insinuaciones inapropiadas moleste a cualquier persona.

Reglamento de Trotapista

- k. Está totalmente prohibido molestar a alguien con *bullying* o actitudes de acoso verbal o físico.

W-9.- Responsable: El responsable y autoridad en la trotapista son los instructores y vigilantes del Club. Sus indicaciones para mantener el orden deberán ser acatadas en todo momento.

W-10.- Sanciones: Cualquier falta al presente Reglamento será reportada por el personal del área y será sancionada por el Consejo Directivo, según el caso.