



Club Campestre Español S.A.

Reglamento gimnasio biomecánico y afines

OBJETIVO GENERAL

El presente reglamento ha sido aprobado por la Junta Directiva en Sesión Ordinaria No. 889, celebrada el miércoles 13 de marzo del 2019 y tiene como fin promover sanamente la práctica de rutinas de ejercicios en el área destinada para gimnasio, de forma segura y ordenada a los socios del CCE. El mismo acogerá todas las políticas o disposiciones generales que sean directamente giradas por la Junta Directiva o la gerencia general del Club.

SOBRE EL HORARIO

1. El horario oficial del gimnasio será de lunes a viernes de 6:00 a.m. a 8:30 p.m.; sábados de 6:00 a.m. a 6:00 p.m.; domingos y feriados de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. Dicho horario puede ser variado por condiciones de fuerza mayor o actividades que involucren la participación de todos los colaboradores del Club, en cuyo caso se deberá de notificar a los socios por escrito por medio de los canales oficiales con al menos 24 horas de anticipación.
2. En estos horarios el gimnasio deberá de contar con al menos un instructor deportivo capacitado para supervisar la ejecución de los ejercicios, la seguridad e integridad física de los usuarios del gimnasio.

DERECHO DE USO

3. Podrán hacer uso del gimnasio biomecánico y sus equipos **únicamente los socios activos del Club y los socios autorizados como beneficiarios**, que se encuentren al día con sus obligaciones.
4. Todo socio que utiliza el gimnasio deberá de registrarse en la bitácora de registro, cada vez que visite el gimnasio, según el formato establecido para tal efecto presentado su carné de socio vigente.
5. No podrán ingresar al gimnasio personas menores de 15 años; excepto aquellos socios adolescentes que practican una disciplina deportiva en el Club y que han completado los requerimientos establecidos para realizar rutinas de estiramiento y fortalecimiento físico con la supervisión de los fisioterapeutas, instructores de gimnasio y bajo total y completa responsabilidad de los padres de familia.
6. No se permite la permanencia de niños o personas ajenas a la práctica deportiva dentro de las instalaciones del gimnasio.
7. No se permite el ingreso de instructores personales, guías deportivos o asesores ajenos a la institución. Tampoco se autoriza a los instructores del gimnasio a desarrollar rutinas de ejercicios externas y/o que no hayan sido diseñadas por los instructores del Club.
8. Todo socio activo podrá hacer uso de las instalaciones teniendo claro que el Club no brinda servicio de personal training o entrenamiento personal, bajo ninguna modalidad y que ningún colaborador está autorizado para ofrecer este servicio o recibir remuneración alguna

por parte de ningún socio. Los instructores del gimnasio no están capacitados ni autorizados para ofrecer, brindar o recomendar productos y servicios ajenos a su función.

OBLIGACIONES DE LOS INSTRUCTORES DEL GIMNASIO

9. Respetar los horarios de apertura y cierre del gimnasio. Así como los horarios de alimentación y descanso.
10. Permanecer en el gimnasio durante su turno de trabajo, para recibir a los usuarios, brindar asesoría, desarrollar rutinas de ejercicio y supervisar la correcta ejecución de los ejercicios de manera que se salvaguarde la integridad física de todos los usuarios del gimnasio.
11. Realizar una entrevista a cada socio que visita el gimnasio para identificar el perfil de ejercicio a realizar, las condiciones de salud de cada socio y establecer una rutina de ejercicios acorde a las necesidades de cada usuario.
12. Mantener en todo momento el orden y correcto aseo del gimnasio, para brindar a los ocupantes un ambiente limpio, sano y libre de agentes infecciosos.
13. Respetar el código de vestimenta, presentarse a laborar con su uniforme limpio y cumplir con todos hábitos de higiene personal que reflejen los valores de la institución.
14. Respetar y cumplir con la política para el uso de electrónicos del C.C.E.
15. Respetar y hacer cumplir todas las políticas establecidas en el presente reglamento, las normas y directrices administrativas, así como salvaguardar la integridad física de las personas que visitan el gimnasio.
16. Verificar el correcto funcionamiento de cada uno de los equipos e informar al Director de Operaciones y la Dirección Deportiva sobre los desperfectos o daños observados en los equipos de forma diligente para su inmediata corrección, así como dar seguimiento al mantenimiento de los equipos y realizar mantenimiento preventivo de los mismos. Coordinar el mantenimiento de aquellos equipos que requieran la intervención de una persona especializada.

OBLIGACIONES DE LOS SOCIOS

17. Es obligación de los socios que ingresan y utilizan las instalaciones del gimnasio cumplir con las disposiciones establecidas en el presente reglamento, así como las indicaciones que hagan los instructores contratados por el propio Club.
18. El socio debe de brindar información clara sobre su condición de salud a los instructores de gimnasio y sobre los tratamientos médicos que le han sido prescritos, de forma que el instructor pueda identificar cuál es la rutina de ejercicios ideal a desarrollar y las exigencias de esta. El socio es responsable de actualizar estos datos cada vez que sea necesario.
19. Los usuarios deben utilizar vestimenta deportiva adecuada y calzado deportivo, siempre dentro de las normas éticas y morales comúnmente aceptadas, que le permitan una adecuada movilidad. No se permitirá realizar ejercicios sin calzado o con calzado inadecuado. El uso de camiseta sin mangas queda sujeto al criterio del instructor a cargo con base en el respeto a los socios presentes y los hábitos de higiene personal.
20. Los usuarios deberán en todo momento, mantener la disciplina y comportamiento adecuados, guardando el debido respeto y cortesía para los demás usuarios.

21. Todo socio deberá de asistir con una toalla absorbente de uso unipersonal, la cual utilizará tanto para secar el sudor de su cuerpo, como para secar las maquinas después de haberlas utilizado. Este es un requisito indispensable y no se permitirá el uso de maquinaria biomecánica o equipo de cardio; sin el uso del paño correctamente y la limpieza posterior al uso de estos.
22. El socio que utiliza equipo biomecánico por seguridad debe utilizar guantes apropiados para la práctica de ejercicios en gimnasio.
23. El socio deberá ser diligente en el uso de los equipos y las máquinas.
24. El socio deberá abstenerse de manipular equipos de audio- video- proyección y de cómputo dispuesto en el área del gimnasio.
25. Las pesas libres solo podrán ser usadas en el área designada para tal fin y una vez utilizadas deberán ser descargadas de sus pesos y colocados los discos, barras, mancuernas y otros equipos, en sus respectivos soportes.
26. No debe de descansarse en las máquinas. Terminada la rutina (serie del ejercicio), el socio deberá desocupar la máquina para permitir que otra persona haga uso de esta.
27. No debe de hacerse ejercicios en la zona de seguridad, obstaculizar con objetos los accesos o salidas, los extintores y cualquier otra normativa de seguridad establecida para salvaguardar la integridad física de los ocupantes del gimnasio.
28. El socio es responsable de sus pertenencias en todo momento y debe ser diligente en su cuidado y conservación.
29. Por respeto a los socios usuarios del gimnasio, se deberá cumplir con los hábitos de higiene personal básicos, antes y durante, la utilización de los equipos e instalaciones del gimnasio.
30. Queda terminantemente prohibido ingresar con radios, grabadora, o cualquier otro artefacto o equipo que produzca sonido o ruido, o que de forma alguna pueda perturbar a otros usuarios, excepto aquellos para audición exclusivamente individual.
31. Reportar a la Dirección Deportiva o la Gerencia del Club, los comportamientos inadecuados del instructor del gimnasio o su conducta negligente. Dichos reportes pueden enviarse a las direcciones: deportes@clubcampestreespanol.com y/o gerencia@clubcampestreespanol.com
32. Conocer y respetar la política relacionada con el abuso y hostigamiento sexual del Club Campestre Español.
33. Ningún socio podrá practicar rutinas de ejercicio en el gimnasio bajo los efectos de bebidas alcohólicas, sustancias estupefacientes y psicotrópicas, medicamentos prescritos con efectos secundarios que afecten su movilidad y sistema nervioso.
34. Al socio que provoque situaciones que involucren violencia física o verbal en las instalaciones del gimnasio y aledaños, hacia otros socios y/o colaboradores del Club, así como visitantes, se le suspenderá su rutina de ejercicios y el ingreso y uso del gimnasio hasta que la gerencia del Club concluya la investigación del caso y se emita un resultado.