

 <b>CLUB LA GUARIA</b>		
<b>Club La Guaria S.A.</b>		
<b>REGLAMENTO:</b> Uso del gimnasio	<b>REFERENCIA:</b> RJD - 07-09-RV2	<b>REVISION</b> N°:2

## REGLAMENTO PARA USO DEL GIMNASIO

### 1. USUARIOS DEL GIMNASIO.

- 1.1. El gimnasio y sus equipos son para uso exclusivo de los socios del Club. Para los efectos de este Reglamento, por socios se entenderá tanto el accionista como el socio en cualquiera de sus categorías, así como los miembros de las familias de uno y otro. El personal de control de ingreso al Club puede en cualquier momento verificar la identificación del socio.
- 1.2. Los invitados no podrán hacer uso de las instalaciones del gimnasio. Los menores de 15 años no podrán utilizar los equipos biomecánicos. (Pesas).
- 1.3. Los menores de 12 años no podrán utilizar los equipos de spinning ni los equipos de acondicionamiento cardiovascular (bandas, bicicletas y escaladoras).
- 1.4. No se podrán utilizar los equipos sin la orientación y control de los instructores.

### 2. HORARIO DE GIMNASIO.

El horario del gimnasio será el siguiente, pero la Junta Directiva del Club podrá variarlo cuando así lo considere conveniente.

<b>REVISADO POR :</b> Gino Cappella	<b>APROBADO POR :</b> Junta Directiva	<b>ACTA:</b> 07-09	<b>FECHA DE ACTUALIZACIÓN:</b> 28 de Abril del 2009
--	--	-----------------------	--

# CLUB LA GUARIA

## Club La Guaria S.A.

REGLAMENTO:  
Uso del gimnasio

REFERENCIA:  
RJD - 07-09-RV2

REVISION  
Nº:2

LUNES a JUEVES      5:00 a 21.00  
SABADO                6:00 a 15:00  
DOMINGO               6:00 a 15:00

### **3. PROCEDIMIENTO PARA RESERVACIÓN DE MÁQUINAS.**

- 3.1. Los formularios para reservación contienen los equipos o máquinas con sus horarios posibles de utilización, estos formularios son elaborados por los instructores y deben estar a la vista y disposición de los socios.
- 3.2. La reservación debe hacerse personalmente y no por teléfono o a través de terceros, durante el propio día en que se utilizarán los servicios.
- 3.3. Los ciclos de uso del equipo cardiovascular serán solamente por 30 minutos para cada máquina. Terminado ese plazo, el usuario debe desocupar el equipo, a menos que no haya personas en espera, en cuyo caso, podrá anotarse y utilizar la máquina por otro periodo de treinta minutos.
- 3.4. Si el socio desea realizar más sus ejercicios en esa máquina, deberá realizar una nueva reservación. (Tienen prioridad aquellos socios que no hayan utilizado el equipo cardiovascular.)

### **4. CONDICIONES PARA LA RESERVACIÓN DE MÁQUINAS**

REVISADO POR : Gino Cappella	APROBADO POR : Junta Directiva	ACTA: 07-09	FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 de Abril del 2009
---------------------------------	-----------------------------------	----------------	---

# CLUB LA GUARIA

## Club La Guaria S.A.

REGLAMENTO:  
Uso del gimnasio

REFERENCIA:  
RJD - 07-09-RV2

REVISION  
Nº:2

- 4.1. El socio solo puede anotarse una vez por equipo, salvo por la excepción contemplada en este Reglamento.
- 4.2. El socio que haya utilizado un equipo durante el período reservado, podrá utilizar otros períodos en ese u otro equipo, siempre y cuando:
- 4.2.1. Haya cumplido los 30 minutos del período que reservó.
- 4.2.2. Haya hecho la respectiva reservación para el nuevo equipo con una anticipación no mayor de 30 minutos. (Sí el equipo que desea reservar está libre).
- 4.2.3. No haya otro socio que desee reservar equipo por primera vez.
- 4.3. El socio perderá su derecho de reservación de equipo, si no se presenta dentro de los primeros cinco minutos de su turno.
- 4.4. Las reservaciones no son transferibles.
- 4.5. Los empleados del Club únicamente podrán hacer uso del gimnasio con la autorización expresa de la Junta Directiva del Club.

## 5. VESTIMENTA Y EQUIPO.

REVISADO POR : Gino Cappella	APROBADO POR : Junta Directiva	ACTA: 07-09	FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 de Abril del 2009
---------------------------------	-----------------------------------	----------------	---

# CLUB LA GUARIA

## Club La Guaria S.A.

REGLAMENTO:  
Uso del gimnasio

REFERENCIA:  
RJD - 07-09-RV2

REVISION  
Nº:2

- 5.1. La ropa y el equipo deben ser adecuados y apropiados para el uso del gimnasio. El uso de camiseta o similar y zapatos es obligatorio y prevalecerá el buen criterio de los instructores para determinar si una vestimenta no es apta para el uso del gimnasio. Los instructores invitarán a salir del gimnasio a quienes no sigan este código de vestimenta.
- 5.2. Todo usuario del gimnasio debe utilizar un paño para su uso personal y para limpiar el sudor y el agua de las máquinas después de usarlas.
- 5.3. Al concluir su sesión en una máquina, todo socio debe retirar las pesas de la máquina, acomodar las pesas y barras en los lugares destinados a ese efecto y regresar la máquina a su posición original.
- 5.4. Los usuarios del gimnasio deberán de mantener una correcta higiene corporal

## 6. DISCIPLINA Y COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS USUARIOS

- 6.1. El Instructor de turno tendrá autoridad para velar por el buen cumplimiento de las presentes reglas. El comportamiento de todos los socios debe ser respetuoso y cortés, prevaleciendo en todo momento las buenas costumbres y reglas de urbanidad características de los socios del Club.
- 6.2. Todo usuario del equipo del gimnasio debe velar por su cuidado y buen uso de los equipos del gimnasio.

REVISADO POR : Gino Cappella	APROBADO POR : Junta Directiva	ACTA: 07-09	FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 de Abril del 2009
---------------------------------	-----------------------------------	----------------	---

# CLUB LA GUARIA

## Club La Guaria S.A.

REGLAMENTO:  
Uso del gimnasio

REFERENCIA:  
RJD - 07-09-RV2

REVISION  
Nº:2

- 6.3. Las faltas disciplinarias e infracciones a este reglamento deben de ser comunicadas al instructor, quien a su vez debe dirigirla al Comité de Disciplina. El Comité, previo el procedimiento correspondiente, recomendará la Junta Directiva del Club el seguimiento de un proceso disciplinario contra el socio.
- 6.4. Los socios ociosos no deben conversar en los pasillos entre máquinas o utilizar las máquinas como asientos durante conversaciones, para evitar accidentes o distracciones a los socios que están haciendo sus ejercicios.
- 6.5. No deben utilizarse las máquinas libres para colocar paños o efectos personales en otras, sea por descuido o a manera de reservarlas para uso posterior.
- 6.6. Si hay usuarios esperando usar las máquinas de pesas estas se deben alternar, o sea que el período de descanso no se haga sentado en la máquina.
- 6.7. Queda absolutamente prohibida el ingreso y permanencia en el gimnasio, de:
- a) Invitados.
  - b) Menores de doce años.

Será responsabilidad del instructor de turno, o en su caso, del socio encargado del invitado o del encargado del menor velar por el fiel cumplimiento de esta norma.

## 7. DEL FUMADO Y LICOR.

REVISADO POR : Gino Cappella	APROBADO POR : Junta Directiva	ACTA: 07-09	FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 de Abril del 2009
---------------------------------	-----------------------------------	----------------	---

# CLUB LA GUARIA

## Club La Guaria S.A.

REGLAMENTO:  
Uso del gimnasio

REFERENCIA:  
RJD - 07-09-RV2

REVISION  
Nº:2

Es terminantemente prohibido fumar o tomar licor en el área de gimnasio. Esto se considerará falta grave.

## **8. INSTRUCCIÓN, ASESORIA, SUPERVISIÓN Y CONTROL.**

### 8.1. Responsabilidades de los instructores:

- 8.1.1. Orientar a los usuarios del gimnasio. Los usuarios podrán llevar a la Junta Directiva o bien al Comité de Gimnasio las quejas que pudieren surgir por el incumplimiento de cualquiera de los deberes y obligaciones de los instructores.
- 8.1.2. Llevar registros de la operación del gimnasio.
- 8.1.3. Velar por el comportamiento adecuado de los socios en el gimnasio.
- 8.1.4. Monitorear el buen funcionamiento del equipo del gimnasio.
- 8.1.5. Controlar el buen uso del equipo del gimnasio.
- 8.1.6. Ser respetuosos con los usuarios del gimnasio.

8.2. La autoridad en el gimnasio recae en primera instancia sobre los instructores. Por ello, es obligación de todos los socios atender las instrucciones de éstos y guardarles el máximo respeto y consideración.

8.3. Todo instructor debe usar un uniforme adecuado, que lo distinga como tal. Debe de cuidar su presentación personal de la mejor forma. No obstante, mientras estén impartiendo clases de spinning o cualquier otra actividad que así lo ameritare, los instructores podrán una vestimenta alterna siempre y cuando la ropa que usen sea apropiada.

REVISADO POR : Gino Cappella	APROBADO POR : Junta Directiva	ACTA: 07-09	FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 de Abril del 2009
---------------------------------	-----------------------------------	----------------	---

# CLUB LA GUARIA

## Club La Guaria S.A.

REGLAMENTO:  
Uso del gimnasio

REFERENCIA:  
RJD - 07-09-RV2

REVISION  
Nº:2

### 9. COMITÉ DE GIMNASIO.

9.1. La administración del club promoverá la creación de un comité que se encargue de presentar a la Junta Directiva ajustes a este reglamento para que sean analizados por ella, así como promover entre los socios el uso de las instalaciones del gimnasio, la realización de actividades en éste, la coordinación de otros aspectos relacionados con el mismo y cualesquiera otras que le asigne la Junta Directiva.

### 10. EVALUACIONES FÍSICAS.

- 10.1. Se sugiere que los usuarios del gimnasio sean evaluados por los instructores, para que ellos les recomienden planes de acondicionamiento físico.
- 10.2. Es responsabilidad exclusiva de cada usuario el uso del gimnasio y de sus equipos asumiendo la total responsabilidad por cualesquiera consecuencias que se deriven de dicho uso (los riesgos por exceso de esfuerzo) por lo que se recomienda contar con los exámenes médicos y demás cuidados que correspondan.
- 10.3. El costo de estos exámenes así como sus recomendaciones no constituyen una responsabilidad de parte del Club la Guaria.

REVISADO POR : Gino Cappella	APROBADO POR : Junta Directiva	ACTA: 07-09	FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 de Abril del 2009
---------------------------------	-----------------------------------	----------------	---