



## REGLAMENTO DEL GIMNASIO CCLP

### 1. Usuarios

- a. Pueden hacer uso de las instalaciones y servicios complementarios del gimnasio los asociados del Country Club la Planicie y sus hijos de 13 años a más.
- b. No pueden ingresar a las instalaciones del gimnasio niños menores de 13 años.
- c. Cada persona que haga uso del gimnasio debe firmar por única vez el formato de descargo. En caso de ingresar menores entre 13 y 17 años de edad, son los padres quienes tienen que firmar el formato de descargo por sus hijos.
- d. Cada usuario deberá registrar su asistencia colocando su nombre completo en el formato de control de ingreso.
- e. No está permitido el ingreso de entrenadores que no pertenezcan al staff del gimnasio. Cualquier solicitud especial será evaluada por el director del área.
- f. Los usuarios del gimnasio deben mantener en todo momento las buenas costumbres y el respeto de las normas de urbanidad.

### 2. Horario de atención

- Lunes a viernes de 5.00 am a 10.00 pm.
- Sábado de 6.00 am a 4.00 pm.
- Domingo y feriado de 7.00 am a 2.00 pm.
- Importante: no habrá atención el 1º de enero, viernes santo, 1 de mayo, 28 de julio, y 25 de diciembre.

### 3. Entrenamiento de deportistas de alta competencia

- a. Las sesiones de entrenamiento se deben realizar de lunes a viernes entre las 4.00 pm y 8.00 pm (marzo a primera quincena de diciembre) y de 7 am a 12 m (segunda quincena de diciembre a fin de febrero). Fuera de estos horarios no está permitido el entrenamiento de los alumnos de alta competencia en el gimnasio.
- b. Los alumnos de alta competencia podrán estar acompañados del preparador físico del Centro de Alta Competencia.

### 4. Servicio de rehabilitación física en gimnasio

- a. Las sesiones de rehabilitación física en gimnasio se deben realizar los martes y jueves de 6 am a 9:30 am. Las sesiones serán guiadas por el rehabilitador físico autorizado por el club.

### 5. Higiene, cortesía y conservación de espacios

- a. Es obligatorio el uso de una toalla para uso personal durante la estadía en el gimnasio. En caso el usuario no tenga una toalla propia, podrá solicitar una en el counter.
  - Importante: Se entregará sólo una toalla por usuario, quien deberá devolverla antes de retirarse del gimnasio.
- b. Es obligatorio el uso de ropa y calzado apropiado para el entrenamiento. No se permite el ingreso con calzado de tenis o golf que no se encuentren totalmente limpias.
- c. Es importante que los usuarios no se excedan del tiempo regular de uso de alguna máquina o banca. En caso otra persona esté esperando, se sugiere que los usuarios alternen el uso de la máquina o banca.
- d. Es importante que cada usuario deje libre de sudor la máquina que acaba de utilizar, limpiándola con un paño con alcohol en gel.
- e. No ocasionar ruidos molestos. No se debe soltar las máquinas ni dejar caer las pesas o mancuernas bruscamente sobre el suelo.

- f. En caso un usuario detecte el mal funcionamiento de algún equipo, deberá suspender el uso de dicho equipo y reportarlo de inmediato al instructor.
- g. Todos los accesorios y equipos utilizados deben ser devueltos a su sitio original para mantener el orden. No está permitido retirar implementos u otros equipos fuera del gimnasio.
- h. No está permitido fumar, consumir alimentos, ni bebidas alcohólicas.
- i. Está permitido el consumo de bebidas en envases de plástico con tapa.

## **6. Máquinas cardiovasculares**

- a. El uso de es limitado a 30 minutos por usuario.
- b. El uso es por orden de llegada en coordinación con el instructor.

## **7. Aire acondicionado**

Con el objetivo de garantizar el correcto funcionamiento y preservación del sistema de aire acondicionado y de los sistemas de inyección y extracción de aire, se necesita que los usuarios del gimnasio colaboren con lo siguiente:

- a. El sistema de aire acondicionado se mantendrá a una temperatura adecuada para el entrenamiento (21º C).
- b. El control del aire acondicionado estará a cargo exclusivamente del área de mantenimiento del club, quienes se asegurarán que la temperatura sea la adecuada y de que el sistema de inyección y extracción de aire estén recirculando el aire del gimnasio.

## **8. Música y Televisión**

- El control de la música y televisión estará a cargo exclusivamente de los instructores del gimnasio.

## **9. Pertenencias**

- a. Las pertenencias debe ser guardadas en uno de los casilleros disponibles para ese fin. La administración del gimnasio no se hace responsable por pérdidas de pertenencias.

## **10. Otros puntos importantes**

- a. El gimnasio se reserva el derecho de admisión a personas que no respeten las normas establecidas en este reglamento o falten el respeto a otros usuarios o entrenadores.
- b. Toda infracción al reglamento será de conocimiento del Consejo Directivo para su presentación a la Junta Calificadora y de Disciplina, quien evaluará el caso y dictaminará la medida disciplinaria correspondiente.