



# REGLAMENTO DEL GIMNASIO

De conformidad con lo establecido por el Estatuto Social, el Club ofrece a sus asociados servicios de recreación para promover la mayor vinculación y solidaridad entre sus asociados.

En tal sentido, contamos con un ambiente especial para promover la salud y bienestar a través del ejercicio y la actividad física. El gimnasio está especialmente diseñado y equipado para que los asociados puedan realizar actividades físicas, en diversas intensidades. El propósito es estimular los músculos a través de ejercicios adecuados a cada necesidad y condición de cada persona. Para tal efecto, podrán usar aparatos de musculación, pesas, mancuernas y poleas. Asimismo, se pueden utilizar en bicicletas estacionarias, elípticas, caminadoras, entre otros aparatos.

Entiéndase como familiares a aquellos que les corresponde carnet de familiar.

## 1 ARTÍCULO 1.- OBJETO

El presente Reglamento tiene por objeto definir las normas regulatorias de uso del gimnasio; así como las obligaciones y reglas de comportamiento que deben observar los asociados, familiares e invitados durante su permanencia en el gimnasio, procurando que su estadía transcurra en perfecta armonía y camaradería.

## 2 ARTÍCULO 2.- NORMAS GENERALES

### 2.1 Horario de Atención:

El horario de atención del gimnasio es de lunes a sábado de 06:00 a 21:00 horas. Los domingos y feriados no habrá atención.

### 2.2 Acceso:

- El acceso al gimnasio está permitido a los asociados que se encuentran al día en todas sus obligaciones de membresía y hayan sido debidamente registrados, y sujeto a disponibilidad de las máquinas.
- Los asociados deberán presentar su carnet al personal del gimnasio.

### 2.3 Uso Apropiado:

- Durante el uso del gimnasio se deben observar las buenas costumbres y el respeto a las normas de cortesía.
- Los asociados deben utilizar los equipos y las instalaciones del gimnasio de manera segura y responsable.
- Los asociados deben seguir las instrucciones del personal del gimnasio en cuanto al uso adecuado del equipo y las técnicas de entrenamiento.
- El uso inapropiado, abusivo o peligroso del equipo o las instalaciones, puede derivar en la suspensión temporal o permanente del acceso al gimnasio.



## REGLAMENTO DEL GIMNASIO

- No se permite el acceso con alimentos y bebidas, solamente podrán ingresar con botellas de agua para su hidratación.
- Sólo se permitirá el uso de zapatillas.
- Los asociados deben cumplir con los turnos y el tiempo establecido para el uso de cada equipo, según corresponda a su correcto funcionamiento.
- No dejar pesas u otros equipos desordenados en el área de entrenamiento.
- Respetar los límites de capacidad y el uso de ciertos equipos según las indicaciones del personal del gimnasio.

### 2.4 Higiene y Limpieza:

- Los asociados deben traer una toalla y usarla al momento de utilizar los equipos.
- Los asociados deben usar ropa y calzado apropiados, así como limpios durante su entrenamiento en el gimnasio.
- Se deben utilizar desinfectantes proporcionados por el Club, para limpiar las superficies después de su uso.
- Para mantener la limpieza del gimnasio, es fundamental no dejar botellas de agua vacías, hojas de papel, pañuelos desechables u otros objetos dispersos dentro del ambiente. A tal efecto, deberán utilizar los depósitos de basura situados en la entrada del gimnasio para desechar adecuadamente estos elementos.

### 2.5 Seguridad:

- Los asociados deben utilizar candados para asegurar sus pertenencias en las áreas designadas, cuando les sean asignadas.
- El Club no se hace responsable de la pérdida, sustracción o deterioro de algún bien que no haya sido entregado en custodia al personal encargado del gimnasio.
- No se permite el ingreso de menores de 18 años al gimnasio, a menos que estén bajo la supervisión directa de un adulto responsable.
- Se debe respetar y seguir las instrucciones de seguridad, incluido el uso adecuado de equipos de protección personal y la observación de las reglas de higiene y limpieza.

### 2.6 Seguridad personal:

- No dejar objetos de valor en el área de entrenamiento.
- No utilizar equipos o realizar ejercicios sobre los cuales no se tenga experiencia previa o conocimiento adecuado.
- En caso de lesión o emergencia médica, notificar inmediatamente al personal encargado del gimnasio y/o personal del Tópico para las acciones que correspondan.



## REGLAMENTO DEL GIMNASIO

### 2.7 Responsabilidad:

- Los asociados se hacen responsables de cumplir las condiciones de uso de cada equipo.
- El Club no se hace responsable por lesiones personales o daños a la propiedad que puedan ocurrir durante el uso del gimnasio. Sin embargo, existe un botón de emergencia que debe activarse en caso ocurra algún accidente o problema serio.
- Se recomienda a los asociados consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- No se permite el ingreso de equipo de entrenamiento de uso personal, a menos que sea aprobado previamente por el personal encargado del gimnasio.

### 3 ARTÍCULO 3.- SERVICIOS BRINDADOS

El Club tiene un área destinada para el gimnasio y proporciona los equipos y aparatos necesarios para la estimulación muscular, respetando la normatividad de cada tipo de ejercicio para su uso correcto.

El Club se reserva el derecho de solicitar a los asociados una constancia médica que considere apto para la actividad física.

### ARTÍCULO 4.- LAS ÁREAS DEL GIMNASIO

Las áreas del gimnasio son las siguientes:

#### 4.1 Máquinas para el entrenamiento Aeróbico

Son conocidas como “maquinaria de cardio”, donde podemos englobar todas aquellas que tienen el objetivo de mejorar el sistema cardiovascular. En este grupo podemos encontrar: bicicletas verticales y reclinadas, cintas de correr, cintas andadoras, elípticas, etc.

#### 4.2. Máquinas de Musculación

Conocidas como “maquinaria de fuerza”, las cuales tienen el objetivo de mejorar nuestro sistema muscular, sea a nivel resistencia, fuerza o hipertrofia (crecimiento muscular).

### ARTÍCULO 5.- VESTUARIO APROPIADO

Sin perjuicio de lo establecido en el numeral 2.4 los asociados deberán usar ropa apropiada dentro del gimnasio y zapatillas deportivas; así como, también una toalla



## REGLAMENTO DEL GIMNASIO

(1.30 x 0.80) durante todo el tiempo que permanezcan en el área del gimnasio. No se permitirá el ingreso de usuarios sin toallas o que sean más pequeñas que el tamaño indicado. Por razones de higiene y salud el usuario deberá usar su toalla durante su sesión de trabajo, la cual será colocada en el respaldo y asiento de las máquinas y colchonetas que utilice; así como, en las máquinas cardiovasculares.

### 6.- RESTRICCIONES

Las mancuernas y barras del área de pesas libres no podrán movilizarse fuera de su área. Los discos podrán ser llevados al área de abdominales, pero es obligatorio su retorno al área de pesas libres. Las bancas no deben ser usadas para subirse a ellas o realizar ejercicios no adecuados.

Todos los equipos, después de ser utilizados, deberán ser colocados en sus respectivos lugares, es decir, de donde fueron retirados.

### ARTÍCULO 7.- TIEMPO DE USO DE EQUIPOS

El uso de las máquinas cardiovasculares será por un período no mayor a treinta (30) minutos, debiendo desocupar la máquina debidamente desinfectada.

### ARTÍCULO 8.- MAL USO DE LOS EQUIPOS

Si las máquinas sufrieran daños o deterioro por el mal uso de éstas, el asociado será responsable del costo de su reparación. Si el daño fuera ocasionado por un invitado, la responsabilidad la asume el asociado invitante.

### ARTÍCULO 9.- ADMINISTRACIÓN

La Gerencia General es la encargada de administrar el uso del gimnasio, debiendo llevar para el efecto un control informático, con la indicación del asociado solicitante, familiares e invitados. Es deber de todo asociado respetar el uso y derecho que tiene otro Asociado, sobre el uso de los equipos de mayor demanda.

### ARTÍCULO 10.- INVITADOS

Los invitados que asistan al gimnasio deberán abonar el derecho de uso de acuerdo al tarifario aprobado por el Consejo Directivo. El pago de derecho de uso es de responsabilidad del asociado invitante y será abonado antes de hacer uso del gimnasio, encontrándose obligado a exhibir el comprobante de pago cuando le sea requerido por el personal de seguridad del Club; de no tenerlo, se encuentra en la obligación de abandonar las instalaciones del Club.



# REGLAMENTO DEL GIMNASIO

El gimnasio es para uso de sus asociados, familiares con carnet e invitados, como máximo un invitado por vez, por el que tendrá que cancelar un derecho de uso. Además, debe ser registrado en el libro de Uso del Gimnasio.

## ARTÍCULO 11.- COMPORTAMIENTO

- a. Respetar el espacio personal de otros usuarios y no interferir con su entrenamiento.
- b. Evitar conversaciones ruidosas o comportamientos disruptivos que puedan molestar a otros usuarios.
- c. No está permitido el consumo de alcohol ni tampoco ingresar al área bajo sus efectos.
- d. No está permitido fumar cigarrillos o vapeadores.
- e. No está permitido el consumo de alimentos en el área del gimnasio.
- f. Mantener el área del gimnasio limpia y ordenada en todo momento.

## ARTÍCULO 12.- INCUMPLIMIENTO

El incumplimiento de los asociados, familiares o invitados, a lo dispuesto en este reglamento, constituye infracción sancionable por la Junta Calificadora y de Disciplina, de acuerdo al procedimiento establecido en el Estatuto del Club.

Cualquier directivo, asociado o personal del Club, se encuentra en la obligación de denunciar las trasgresiones al presente Reglamento.

## ARTÍCULO 13.- SUPERVISIÓN

El gimnasio estará supervisado por personal autorizado en todo momento durante el horario de funcionamiento; la Gerencia General dará cuenta al Consejo Directivo de las infracciones y/o trasgresiones; así como, de las medidas adoptadas para la solución de los problemas que se hayan presentado.

## ARTÍCULO 14.- VIGENCIA

El presente Reglamento entrará en vigencia al día siguiente de su publicación, dejando sin efecto cualquier Reglamento anterior; así como, las disposiciones que se opongan al mismo.

Miraflores, 25 de junio del 2025

**Aprobado en sesión de Consejo Directivo de fecha 25 de junio de 2025**