

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
|  | SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD | REG-GDA-01 |
| | REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO | Revisión: 02 |
| | | Fecha: 24 de Junio 2010 |
| | | Pág. 1 de 5 |

Artículo 1: Relacionado a las normas generales al interior del Gimnasio:

- Las máquinas del Gimnasio están destinadas para su uso efectivo y específico, quedando prohibidas para descansar y/o conversar.
- Después de utilizar pesas, discos, mancuernas, barras, colchonetas, etc. el usuario deberá devolver estos implementos a su lugar habitual.
- Por higiene personal, los usuarios del gimnasio deberán llevar una toalla mediana (1.00 Mt x 0.50 Mt) para proteger las máquinas y colchonetas de la transpiración.
- Prohibido hacer ejercicios con el torso desnudo y/o descalzo.
- Los únicos instructores que pueden dictar clases son aquellos autorizados por el Club.
- Queda prohibido el ingreso a menores de 14 años, excepto autorización expresa de la Gerencia General (previa presentación y evaluación de las solicitudes de los Asociados).
- Los menores cuyas edades fluctúan entre los 14 y 18 años sólo podrán hacer uso del gimnasio bajo la supervisión del instructor autorizado por el Club.
- Queda prohibido fumar y/o ingerir alcohol dentro y/o cerca de las inmediaciones del gimnasio.
- Queda prohibido ingerir alimentos sólidos en el gimnasio.

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
|  | SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD | REG-GDA-01 |
| | REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO | Revisión: 02 |
| | | Fecha: 24 de Junio 2010 |
| | | Pág. 2 de 5 |

- Los usuarios externos (no asociados e invitados) autorizados a ingresar al gimnasio no pueden acceder a otras áreas del Club y deberán utilizar únicamente los Servicios Higiénicos ubicados en el área de secretaría.
- El ingreso de los invitados deberá ser acreditado con el pase emitido por la administración del Club.
- Todo usuario (asociados, familiares y/o invitados) que infrinjan este Reglamento, quedarán prohibidos de volver a ingresar a las instalaciones del Club.
- Los instructores autorizados por el Club son los responsables y tienen la autoridad para hacer cumplir este Reglamento.

Artículo 2: Relacionado a las normas para el uso del gimnasio:

Finalidad:

- El presente Reglamento tiene como finalidad lograr la comodidad y el orden de nuestros asociados y familia al momento de utilizar las instalaciones del Gimnasio.

Obligaciones de los asociados usuarios del gimnasio:

a. De los equipos:

- Los Asociados pueden pedir asistencia al Personal del Gimnasio, para el acondicionamiento mecánico o eléctrico de una máquina.
- Es obligación del Asociado, devolver los equipos a su lugar original después de usarlos.
- El Asociado no debe dejar caer las pesas.

b. De la Vestimenta:

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
|  | SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD | REG-GDA-01 |
| | REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO | Revisión: 02 |
| | | Fecha: 24 de Junio 2010 |
| | | Pág. 3 de 5 |

- Esta será la adecuada para la modalidad de entrenamiento que se practique, debiendo ser pantalón corto o de buzo, camisetas con o sin mangas y zapatillas de suela blanda.
- Queda prohibido el ingreso descalzo o en sayonaras.
- Es obligatorio el uso de zapatillas deportivas en la clase de baile y de acondicionamiento físico.

c. Uso de toallas:

- Es indispensable el uso de toallas de felpa para todas las disciplinas que se practiquen dentro del gimnasio, incluyendo las máquinas cardiovasculares.
- Las toallas a utilizar serán de 1.00 Mt x 0.50 Mt mínimo, siendo este un tamaño adecuado para la comodidad e higiene.

d. Niños:

- Por razones de seguridad y precaución; los niños menores de 14 años, no pueden ingresar al gimnasio ni en compañía de adultos, salvo los casos excepcionales en donde la autorización sea otorgada por la Gerencia General.

e. Varios:

- El Encargado no está obligado a realizar diligencias personales del Asociado fuera del área del gimnasio.
- Queda prohibido ingerir alimentos sólidos, (incluyendo frutas), en el área del gimnasio.
- Queda prohibido el consumo de líquidos en vasos descartables en las máquinas cardiovasculares, estando solamente permitido el uso de botellas o tomatodos.
- Queda prohibido dejar los vasos descartables en el piso de la zona del ejercicio.
- Queda prohibido para los Asociados todo tipo de comercialización de objetos dentro del área del gimnasio.

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
|  | SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD | REG-GDA-01 |
| | REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO | Revisión: 02 |
| | | Fecha: 24 de Junio 2010 |
| | | Pág. 4 de 5 |

- Los Televisores deberán estar sintonizados preferentemente para canales deportivos y sin audio. Están aprobadas las alternativas: Animal planet, History channel, National Geographic, People & Art, CNN, Canal N y otros canales que tengan contenido informativo y/o educativo.
- El sonido del equipo de música debe ser regulado.

Artículo 3: Relacionado a los Entrenadores:

- Todo pago por servicios (programas de entrenamiento) será realizado exclusivamente a través de la Oficina de Caja del Club, entregándosele al Asociado un recibo por este concepto.
- Los Entrenadores, además del Personal del Gimnasio, serán los responsables de aplicar y hacer respetar el presente Reglamento.
- Los Entrenadores, pueden recibir los reclamos y sugerencias de los Asociados, los que posteriormente serán informados a la Comisión de Gimnasio.
- Los Entrenadores, además del personal del Gimnasio, comunican a través de las papeletas a la Comisión de Gimnasio, sobre cualquier falta al presente Reglamento.

Artículo 4: Relacionado al uso de las Máquinas cardiovasculares (MCV):

- El uso de las Máquinas Cardiovasculares, en adelante MCV, será por estricto orden de llegada.
- El Personal del Gimnasio, anotará el nombre del Asociado y la hora de inicio en la pizarra de control.

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
|  | SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD | REG-GDA-01 |
| | REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO | Revisión: 02 |
| | | Fecha: 24 de Junio 2010 |
| | | Pág. 5 de 5 |

- Cada sesión de MCV durará 20 minutos ininterrumpidos, más 5 minutos de enfriamiento.
- El Asociado podrá anotarse nuevamente en una MCV respetando su nuevo orden de llegada.
- Si no hubiera Asociados esperando, el usuario podrá continuar por otro periodo igual de tiempo y el Personal del Gimnasio anotará la nueva hora de inicio en la pizarra de control.
- Queda prohibido anotarse simultáneamente en más de una máquina.
- En caso que una MCV se malogre, o esté en reparación, el tiempo de uso de las máquinas será reducido a 15 min. más 3 minutos de enfriamiento mientras dure la reparación.
- Los Invitados no podrán hacer uso de las MCV, mientras hayan Asociados o Familiares esperando por su uso.
- Queda prohibido que los acompañantes de invitados hagan uso de las MCV.

LA GERENCIA

| | ELABORADO POR | REVISADO POR | APROBADO POR |
|---------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Nombre | Lic. Germán Arata Pérez | Ing. Paola Quevedo Vela | Dr. Ruben Mayer Gómez |
| Cargo | Sub Gerente de Asociados | Responsable del SGC | Gerente General |
| Firma | | | |
| Fecha | Junio 2010 | Junio 2010 | 24 de Junio 2010 |



SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD

REG-GDA-01

REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO

Revisión: 02

Fecha: 24 de Junio
2010

Pág. 6 de 5