



REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO

-SEDE PRINCIPAL-

1. ACCESO Y REGISTRO

- a. **Exclusividad:** El gimnasio estará disponible para asociados, familiares debidamente acreditados, invitados con pase debidamente gestionados, e invitados autorizados de acuerdo con el reglamento de invitados.
- b. **Digitalización:** Todo ingreso será registrado mediante un sistema digital moderno para agilizar y garantizar el control de movimiento de usuarios.
- c. **Acceso a Menores con Supervisión:** Se permitirá el acceso a menores edad bajo supervisión y con permiso de los padres. Edad mínima: 14 años.

2. EQUIPOS Y USO RESPONSABLE

- a. **Uso Adecuado de Equipos:** Se prohíbe el uso de más de una máquina al mismo tiempo. Los usuarios deben alternar (obligatorio) el uso de equipos si hay otros asociados esperando.
- b. **Traslados de Equipos:** Está prohibido el traslado de equipos fuera del lugar asignado.
- c. **Trotadoras y elípticas:** El uso de estos equipos será de 20 minutos por asociado. Queda prohibido la manipulación de los equipos para quedarse más tiempo de lo permitido.
- d. **Limpieza de Equipos:** Es obligatorio limpiar los equipos después de usarlos con los materiales de limpieza proporcionados por el gimnasio.
- e. **Cuidado de Equipos:** Está prohibido dejar caer las pesas o manipular los equipos de manera brusca. Los usuarios son responsables de cualquier daño causado por mal uso.
- f. **Orden y Seguridad:** Todos los accesorios (discos, barras, mancuernas) deben ser devueltos a sus lugares correspondientes después de usarlos para mantener ordenado el gimnasio y evitar accidentes.

3. NORMAS DE CONVIVENCIA

- a. **Ambiente Respetuoso:** No se permite el uso del lenguaje vulgar ni comportamientos que incomoden a otros usuarios.
- b. **Música ambiental:** La música será apropiada para el entrenamiento y tendrá un volumen moderado que permita conversar sin dificultad.
- c. **Uso audífonos:** Se recomienda a los usuarios utilizar audífonos si desean escuchar música de su agrado.

4. HIGIENE Y SALUD

- a. **Ropa y Calzado:** Es obligatorio usar ropa deportiva adecuada. Está terminantemente prohibido entrenar con sandalias, zapatos de calle o sin calzado por motivos de seguridad.
- b. **Limpieza de Calzado:** Los usuarios deberán asegurarse de ingresar con las zapatillas limpias a fin de mantener la higiene del gimnasio.
- c. **Uso de Toallas:** Es obligatorio usar toallas durante el entrenamiento. La toalla debe tener un tamaño mínimo de 1mt. X 0.50 cm.

5. USO DE CASILLEROS

- a. **Casilleros abiertos:** El gimnasio cuenta con casilleros abiertos para uso temporal durante la estadía de los usuarios. Se les recuerda que no traigan y dejen objetos de valor en los casilleros. El Club no se hará responsable de la pérdida.
- b. **Duración del Uso:** Al término de la sesión, los usuarios deberán liberar los casilleros para que puedan ser utilizados.
- c. Se dispone de casilleros en dos tamaños para el resguardo de maletines, siempre que estos no excedan su capacidad. No está permitido forzar los casilleros con maletas grandes, raquetas u otros objetos de mayor tamaño. **Los maletines grandes y las raquetas** deben ser dejados en custodia en los camerinos de damas y caballeros.

Dimensiones de los casilleros:

Tamaño 1: 35 cm de ancho x 40 cm de alto x 70 cm de fondo

Tamaño 2: 35 cm de ancho x 40 cm de alto x 45 cm de fondo

6. HORARIO DE USO DEL AIRE ACONDICIONADO

- a. **Lunes a sábado:** 06:00 a.m. a 10:00 p.m.
- b. **Domingos:** 07:00 a.m. a 10:00 p.m.
- c. **Días Festivos y Feriados:** Según comunicado oficial.
- d. **Climatización Aire Acondicionado:** La temperatura del gimnasio se mantendrá entre los 21°C y 23°C para garantizar una correcta ventilación y comodidad ambiental.

Miraflores, 1 de abril de 2025