



**LA PAZ Golf CLUB**

## **Reglamento de Uso del Gimnasio**

**Se recomienda a todos los usuarios realizar un chequeo médico previo al uso del gimnasio.**

### **Artículo 1.- Usuarios:**

- Las instalaciones del gimnasio podrán ser utilizadas únicamente por los socios del club, sus dependientes e invitados de ellos.
- Los invitados deberán realizar el pago de la tarifa en vigor y permanecer acompañados en todo momento por un socio que solicitó su ingreso al club.
- No está permitido el ingreso a menores de 14 años.
- Los Usuarios que tengan entre 14 y 18 años deberán contar con la autorización expresa y escrita de sus padres o tutores para hacer uso de las instalaciones.
- Los alumnos de Academy del club podrán utilizar las instalaciones bajo supervisión de los coaches y profesores, ya sea en horario de clase o para realizar ejercicios necesario para su entrenamiento.

### **Artículo 2.- Horario:**

- La atención del gimnasio es de Martes a Domingos.
- Los horarios de apertura y cierre son los expuestos en el ingreso al mismo.

### **Artículo 3: Vestimenta**

- Es obligatorio el uso de vestimenta deportiva.
- Debe calzar zapatillas deportivas adecuadas para el entrenamiento y uso del gimnasio.

### **Artículo 4: Conducta y Comportamiento:**

- La conducta y comportamiento de los usuarios debe estar enmarcada en el respeto, buenas costumbres y hábitos que caracterizan a una persona educada.
- Trabaje retirado de otra persona para no interferir en su espacio de ejercicio o de su respiración.
- Esta prohibido jugar o hacer ruidos que molesten a terceros.
- No incomodar al resto de usuarios, debe usar audífonos en los dispositivos electrónicos.
- Los usuarios que causen daños a los equipos y/o instalaciones deberán asumir los costos de reparación correspondientes. Los socios son responsables de sus dependientes y/o invitados.

### **Artículo 5: Seguridad:**

- El club no se responsabiliza por los accidentes y/o lesiones que pudieran ocurrir en el gimnasio, ya sean inherentes a la práctica cardiovascular, de musculación, peso libre o accesorio del mismo.
- El ejercicio de pesas libres debe ser realizado bajo la supervisión y ayuda del instructor.
- Las pesas, barras y mancuernas deben utilizar se solo en el área designado.
- No deje caer las pesas al suelo, puede lastimar a otor usuario y a las instalaciones.
- El club no se responsabiliza por la pérdida de objetos de valor de los Usuarios. Todo objeto sea o no de valor deberá ser depositado en los respectivos casilleros.



#### **Artículo 6: Consumo de Bebidas:**

- Solo se permite consumir bebidas no alcohólicas en envases de plástico o bebederos seguros.

#### **Artículo 7: Higiene**

- La utilización de los vestuarios/lockers para cambiarse es obligatoria.
- La utilización de toallas es obligatoria. Su provisión es gratuita y será realizada por el club.
- El usuario es responsable de la toalla que se le otorga hasta su devolución al área de toallas.

#### **Artículo 8: Prohibiciones:**

- El Gimnasio es un espacio libre de humo. Queda prohibido fumar.
- Queda prohibido comer en el área del gimnasio ni ingresar de cualquier comida, envase de vidrio.
- No está permitido el ingreso con bolsos, maletines, debiendo ser depositados en los casilleros.
- Se prohíbe el ingreso a las instalaciones del gimnasio con calzado que no sea deportivo o adecuado para el uso de las instalaciones del gimnasio.

#### **Artículo 9: Funcionamiento:**

- Los usuarios deberán limpiar los apoyos y colocar en orden equipos y accesorios luego de su uso.
- La música ambiental y las imágenes de pantallas estará a cargo del instructor.
- Cualquier queja o sugerencia referente al gimnasio deberá ser realizada a través del buzón que se encuentra en recepción.
- Si alguna máquinas o pieza de un equipo no está funcionando correctamente, para el equipo y notifique al encargado.
- Se deberá respetar y observar los siguientes tiempos para el uso de los equipos cardiovasculares.
  - Trotadoras y Elípticas: tiempo máximo 45 minutos. En caso de que ningún usuario este esperando, podrá utilizarse por más tiempo.
  - Bicicletas: tiempo máximo de uso 60 minutos. En caso de que ningún usuario este esperando, podrá utilizarse por más tiempo.
- Siempre pregunte a la personas si ha terminado de utilizar el equipo.
- No está permitido la reserva de equipo o utilizar más de uno al mismo tiempo.

#### **Artículo 10: Cumplimiento:**

- El encargado del gimnasio tiene la facultad de impedir el acceso o solicitar la salida de cualquier usuario que no cumpla con las disposiciones de este reglamento.
- Los usuarios que incumplan con cualquiera de las disposiciones del presente Reglamento serán pasibles a sanción conforme lo dispuesto en los estatutos del club.

**EL DIRECTORIO**

Julio 2016