1. **USUARIOS DEL GIMNASIO**

El entrenador del Gimnasio verificará constantemente el correcto uso del Gimnasio.

Es responsabilidad de los padres el cuidado de sus hijos, los niños menores de 14 años tienen restringido el acceso al gimnasio y el uso de la maquinaria. (La edad se comprobara mediante presentación de documento de identidad).

No se recomienda utilizar los equipos sin la orientación y control de los instructores.

1. **INGRESO AL GIMNASIO**

El uso del Gimnasio estará limitado al cupo disponible (**15 personas)** de acuerdo con la cantidad de máquinas y el tiempo autorizado para cada una de ellas y se atenderán a los Usuarios en estricto orden de llegada y registro en las planillas, previa verificación por parte del Instructor, que puede hacer uso del Gimnasio.

Cada vez que el Usuario ingrese para hacer uso del gimnasio, deberá registrarse firmar la planilla de asistencia.

El coordinador del gimnasio será el responsable del área y orientará a los usuarios en la utilización de los espacios, implementos, máquinas y tiempos.

Cada grupo de 15 personas que ingresé al gimnasio, tendrá 1 hora de sesión en las que recibirá instrucciones por parte del Coordinador de acuerdo con la rutina que se diseñe para cada uno, con un tiempo de **40 minutos**, los 20 minutos restantes, están contemplados para registro y calentamiento. Una vez finalice la hora de atención, se atenderá otro grupo de 15 personas en las mismas condiciones, completándose 3 turnos por jornada, es decir una capacidad de 45 personas por jornada.

1. **REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO**

El tiempo de uso de las caminadoras y elípticas, no puede ser superior a 30 minutos.

Es imprescindible el uso de ropa cómoda y diseño deportivo (tenis, medias, pantaloneta, sudadera, camiseta sin botones, trusa o licra larga o corta)

Por higiene es obligatorio el uso de toalla personal, opcional guantes y bebida hidratante para un mejor desarrollo de la actividad física.

Limpie cada una de las zonas de trabajo antes y después de cada uso con el desinfectante y la toalla del gimnasio

Dentro de las instalaciones del gimnasio no se permite hacer uso de recipientes de vidrio, herramientas u objetos cortantes.

El gimnasio no cuenta con sitios para guardar maletas, ropa, zapatos etc, por tal motivo no se permite el ingreso de estos elementos, excepto una toalla.

No se permite sacar del gimnasio en calidad de préstamo implementos o maquinaria.

No se permite el ingreso a personas en traje de baño o sin camiseta, o que estén con ropa mojada

Cada vez que el Usuario participe en las clases grupales programadas en el gimnasio (aeróbicos, baile y yoga), deberá firmar la planilla de clases dirigidas, con el fin de confirmar su asistencia

El gimnasio no se hace responsable de los accidentes por uso inadecuado del mismo, o por ingresar en estado de embriaguez o bajo influencia de algún narcótico, tampoco en caso de personas que presenten limitaciones o impedimentos físicos o fisiológicos que al hacer actividades de tipo muscular o cardiorrespiratorio, afecten su estado de salud, sin haber dado previo aviso a la persona encargada (Instructor).

1. **DISCIPLINA Y COMPORTAMIENTO**

El coordinador tendrá autoridad para velar por el cumplimiento de las presentes reglas. El comportamiento de todos los Usuarios debe ser respetuoso y cortés, prevaleciendo en todo momento las buenas costumbres y reglas de urbanidad.

Todos los Usuarios que hacen uso de los equipos del gimnasio deben velar por su cuidado y buen uso; si por alguna razón se llega a causar daños a las instalaciones o las máquinas, el usuario correrá con los gastos que ocasionen su reparación, visita técnica y demás en los que tenga que incurrir la Administración del gimnasio.

No deben utilizarse las máquinas para colocar toallas, ropa o efectos personales, sea por descuido o a manera de reservarlas para uso posterior, el coordinador es quien de acuerdo con la rutina de cada persona, distribuye el uso de las máquinas.

Es terminantemente prohibido fumar o ingerir bebidas o licor en el área de gimnasio.