



## NORMAS GIMNASIO Y FITNESS FUNCIONAL

Objetivo	<p>El presente documento define las normas y lineamientos necesarios para asegurar el correcto funcionamiento de las salas de fitness y fitness funcional. Para tal efecto, se han dispuesto las siguientes disposiciones y recomendaciones.</p>
Normas Generales	<ul style="list-style-type: none"><li>• El Gimnasio y el Fitness Funcional son de uso exclusivo para socios.</li><li>• Al ingresar a la sala debe registrar su RUT en la pantalla de recepción del gimnasio.</li><li>• Los menores de 15 años no pueden ingresar a la sala (excepto en casos de tratamiento médico autorizados previamente y casos excepcionales previo aviso). Los jóvenes entre 15 y 18 años podrán hacer uso del área con autorización de sus padres, la que debe ser enviada a la Coordinación del Fitness. Y serán los padres quienes deban responder por el incumplimiento del Reglamento de sus hijos.</li><li>• La vestimenta es deportiva, lo que incluye polera, short o pantalón de buzo y zapatillas. No se permite hacer ejercicio sin zapatillas o ropa no apropiada.</li><li>• Prohibido realizar y contestar llamadas por celular dentro de ambos recintos.</li><li>• Respetar y alternar las máquinas. No descansar en ellas.</li><li>• No se permite comer ni llevar alimentos al recinto.</li><li>• Después de realizado cada ejercicio se debe dejar seca, limpia y ordenada la zona de trabajo ocupada, dejando en su lugar el material despues de su uso.</li><li>• Respetar el horario de funcionamiento establecido para los recintos:<ul style="list-style-type: none"><li>– Lunes desde 7:00 horas a las 13:45 horas</li><li>– Martes a viernes desde las 7:00 horas a las 21:45 horas</li><li>– Sábado, domingo y festivos desde las 8:30 a las 16:15.</li></ul></li></ul> <p>El horario de cierre incluye 15 minutos para que el staff disponga de tiempo para guardar los implementos.</p>



Normas de Seguridad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si se siente cansado, mareado o presenta algún otro malestar, pida ayuda al Profesor.</li><li>• Si es su primera vez en el Gimnasio, infórmeme al Profesor y pida orientación.</li><li>• Después de su rutina se deben dejar discos, mancuernas, barras, colchonetas y accesorios ordenados en su lugar.</li></ul>
Recomendaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento es recomendable presentar a los profesores una evaluación médica.</li><li>• Solicite una evaluación de su condición física a los profesores, la que será sin costo. En la primera sesión podrá contar con asistencia y supervisión para la ejecución de cada ejercicio, el cual debe ser coordinado con anterioridad con el Coordinador del Fitness.</li><li>• Periódicamente es recomendable una evaluación física para el control de su programa de entrenamiento.</li><li>• Traiga su propia botella de agua.</li><li>• Respete el espacio de cada uno.</li><li>• No soltar, ni dejar caer barras, mancuernas y discos. Eso ayudará a que el material dure más tiempo.</li></ul>