

NORMAS GIMNASIO Y FITNESS FUNCIONAL

Objetivo	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.
Normas Generales	<ul style="list-style-type: none"> • El Gimnasio y el Fitness Funcional son de uso exclusivo para socios. • Al ingresar a la sala debe registrar su RUT en la pantalla de recepción del gimnasio. • 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. • 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. • Prohibido realizar y contestar llamadas por celular dentro de ambos recintos. • Respetar y alternar las máquinas. No descansar en ellas. • No se permite comer ni llevar alimentos al recinto. • Después de realizado cada ejercicio se debe dejar seca, limpia y ordenada la zona de trabajo ocupada, dejando en su lugar el material después de su uso. • Respetar el horario de funcionamiento establecido para los recintos: <ul style="list-style-type: none"> – Lunes desde 7:00 horas a las 13:45 horas – Martes a viernes desde las 7:00 horas a las 21:45 horas – Sábado, domingo y festivos desde las 8:30 a las 16:15. <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">• Si se siente cansado, mareado o presenta algún otro malestar, pida ayuda al Profesor.• Si es su primera vez en el Gimnasio, infórmele al Profesor y pida orientación.• Después de su rutina se deben dejar discos, mancuernas, barras, colchonetas y accesorios ordenados en su lugar.
Recomendaciones	<ul style="list-style-type: none">• Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento es recomendable presentar a los profesores una evaluación médica.• 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.• Periódicamente es recomendable una evaluación física para el control de su programa de entrenamiento.• Traiga su propia botella de agua.• Respete el espacio de cada uno.• No soltar, ni dejar caer barras, mancuernas y discos. Eso ayudará a que el material dure más tiempo.