

Reglamento del gimnasio

A continuación, se presenta el reglamento para el uso del gimnasio para el Condominio Edificio Antuco

I. USUARIOS DEL GIMNASIO.

1. El gimnasio y sus equipos son de uso exclusivo de la comunidad
2. Para efectos de este Reglamento, se entiende por **comunidad** a las personas que habitan los departamentos de la comunidad, ya sea como arrendatario o propietario, así como los miembros de su grupo familiar que también habitan en Edificio Antuco. El propietario que da en arriendo su apartamento, cede todos los derechos del disfrute de esta área común
3. La administración puede en cualquier momento verificar en que condición se encuentran, respecto a cuotas de administración, las personas que están haciendo uso del gimnasio (tenedor, propietario residente, o miembro del grupo familiar) y si se encuentran en mora, el propietario deberá firmar un acuerdo de pago o cancelar el total de la cuenta para permitir su uso del espacio.
4. Podrán hacer uso del gimnasio las personas mayores de 18 años de edad. Para los adolescentes entre los 15 y 18 años, estos deben estar en compañía de un adulto, quien se hará responsable por el uso y práctica que hagan en el gimnasio, así como por los daños que puedan ocasionar a las instalaciones en máquinas y equipos.
5. La administración y el Consejo o Comité de Administración no serán responsables por los daños o lesiones que puedan sufrir un menor de edad por el uso del gimnasio, quedando a cargo la responsabilidad exclusiva de sus padres y/o tutores.
6. El uso de la terraza está estrictamente prohibido.
7. El uso de los elementos del gimnasio y el patrón de las actividades físicas, es absoluta responsabilidad de cada usuario, teniendo en cuenta las indicaciones del Profesional de la salud tratante, (medico, fisiatra, kinesiólogo, fisioterapeuta, etc.) y el tipo de rutina de ejercicios que pueda realizar.
8. El Gimnasio, televisor y sus instalaciones están destinados única y exclusivamente para la práctica recreativa de ejercicios y el uso racional de sus servicios, observando la reglamentación y procedimientos de uso respectivos, debidamente publicados dentro de dichas instalaciones.
9. Por su propia seguridad se prohíben los envases de vidrio o sin tapa, así como cualquier tipo de alimento en el gimnasio.
10. El uso del gimnasio será bajo el propio riesgo del usuario, por lo tanto es su responsabilidad las lesiones que pudieran sufrir durante el uso de los aparatos y máquinas. La administración y el Consejo o Comité Administrativo no serán responsables por los accidentes y lesiones que puedan presentarse por el uso o mal uso de los elementos del gimnasio.
11. Antes de ingresar al gimnasio y al salir, todo usuario debe registrarse en la planilla de control en Conserjería, donde esta especificado: Departamento, Nombre, Rut, Edad, Hora de ingreso y Hora de salida (una vez utilizado el gimnasio). Se hará entrega de una copia de llave de ingreso, que debe ser devuelta inmediatamente una

vez abandonado el gimnasio. Al salir, la puerta al gimnasio debe dejarse con pestillo y al momento de la entrega de la llave, se asume que todo daño en el espacio, será responsabilidad de quien haya hecho uso del gimnasio en el horario registrado en planilla de control.

12. Todo daño efectuado en el gimnasio y/o en parte o todo su equipamiento, realizado en el período horario correspondiente al uso de un determinado usuario, podrá ser responsabilizado al departamento que corresponda mediante el cobro en el gasto común de multas, sanciones o costos de reposición y/o reparación para volver todo a su estado original según inventario (registrado en Conserjería).

II. VESTIMENTAS Y EQUIPOS.

1. Al hacer uso de las instalaciones en todo momento se tendrá que utilizar ropa deportiva adecuada como por ejemplo: Camisilla, Shorts, polera, Zapatos tenis, etc.
2. Todo usuario del gimnasio debe utilizar una **toalla para su uso personal**, para limpiar el sudor y la humedad causada a las máquinas después de usarlas.
3. No está permitido el uso de trajes de baño para la práctica de cualquier disciplina dentro de las instalaciones del Gimnasio.
4. Al concluir su sesión, todo usuario debe acomodar los implementos de uso como: mancuernas, colchonetas, balones, entre otros; en los lugares destinados.

III. NORMAS DE USO E HIGIENE

1. Utilizar los implementos en forma racional, que facilite el uso al mayor número de usuarios. En ningún caso el tiempo de ocupación de las máquinas de ejercicios cardiovasculares podrá exceder de 30 minutos continuos por el mismo usuario, a menos que no existan usuarios en espera.
2. En el caso específico de **trotadoras**:
 - Estas NO deben utilizarse en ningún caso por un periodo superior a **45 minutos**.
 - Luego de su uso, la máquina debe “descansar” o estar sin uso por el mismo periodo por el que fue recién usada.
 - Se recomienda siempre usar la trotadora que NO haya sido usada recientemente.
 - Al dar inicio a la carrera, no se debe subir a la correa sino hasta que la correa alcance la velocidad de inicio deseada. En ningún caso se debe dar inicio a la carrera estando detenido sobre la correa ni haciendo esfuerzo “empujando” la correa con los pies.
 - Procure tener máxima precaución al subir a correa y al descender con máquina detenida, teniendo cuidado con cordón eléctrico.
 - Siempre debe usar dispositivo de parada de emergencia (afirmado a la ropa).
3. Los usuarios del gimnasio deben conservar las mínimas normas de higiene, utilizando toallas u otro material absorbente para mantener limpias de sudor las superficies de las maquinas luego de ser utilizadas.

4. En caso de existir música en el Gimnasio, el nivel del volumen de la misma deberá ser acorde y satisfactorio para todos los usuarios existentes en el espacio, y no debe alterar el bienestar de otros habitantes del edificio.

IV. PROHIBICIONES Y NORMAS

1. El gimnasio es un ambiente de salud y bienestar, por lo tanto está prohibido introducir comidas, bebidas alcohólicas, alucinógenos, y/o fumar dentro del mismo.
2. Está prohibido estar en las instalaciones del gimnasio en horarios no permitidos (indicados en punto V).
3. Al ingresar al gimnasio los usuarios deberán guardar la compostura y manejar un tono de voz adecuado.
4. Se prohíbe las charlas, ruidos que entorpezcan la actividad de los demás usuarios.
5. Durante la permanencia del gimnasio se deberá guardar disciplina.
6. Está prohibido ingresar a las instalaciones del gimnasio en estado de embriaguez o bajo efectos de drogas alucinógenas.
7. El usuario tiene prohibido practicar dentro del gimnasio con zapatos de fútbol, sandalias o descalzo.
8. Está prohibido sacar del gimnasio elementos como colchonetas, mancuernas, balones o cualquier equipo que sea parte del inventario del gimnasio sin previa autorización del administrador.
9. Los equipos deportivos no podrán movilizarse de un lugar a otro, manteniéndose ubicados en los lugares establecidos por la administración.
10. Queda prohibido arrojar pesas o mancuernas con violencia al piso.
11. Al término de cada actividad, el usuario deberá colocar los elementos utilizados por el mismo, sean estas pesas, mancuernas, barras, balones, colchonetas, etc., en los respectivos lugares de modo a mantener ordenado el área de práctica.
12. Cada usuario será responsable de los objetos personales. La administración no se hará responsable de la pérdida de estos.
13. No es permitido el uso de equipos de música ya que estos contaminan el ambiente sano que se vive en el área deportiva. Solo se podrá utilizar el respectivo equipo del gimnasio.
14. Las personas que NO cumplieran con estas obligaciones y normas no tendrán derecho a quejas y reclamos si se les negase o prohibiese el uso del recinto del gimnasio y se harán acreedoras de las sanciones estipuladas en reglamento y el manual de convivencia de la urbanización.
15. Todas las personas tienen el deber de denunciar cualquier anomalía y mal uso del gimnasio con la vigilancia o en la administración para que se tome el respectivo correctivo, ayudando así al buen uso y cuidado de los equipos de nuestra Unidad.
16. Se prohíbe el ingreso de armas y de mascotas.
17. Se prohíbe a las personas adultas asistir a la práctica deportiva con niños ya que estos pueden lesionarse.
18. El incumplimiento del reglamento del gimnasio dará lugar a la suspensión de la utilización del mismo.



19. Las personas responsables del área son el Administrador y/o Consejo de Administración y tienen la autoridad para hacer valer el reglamento, así como para pedirle a cualquier persona que abandone el gimnasio por no acatar estas disposiciones.

V. HORARIO DE GIMNASIO.

1. El horario del gimnasio será el siguiente, pero el administrador y el Consejo de Administración de la Unidad podrán variarlo cuando así lo consideren conveniente.

Lunes a sábado desde la 7 am a 9 pm

VI. SUGERENCIAS

1. Se le sugiere a los usuarios del gimnasio que previamente se realicen una evaluación médica, y soliciten asesoría de un instructor para que este le de las respectivas recomendaciones con un plan de trabajo adaptado a las instalaciones.

VII. USO COVID-19

1. Se autoriza el uso del gimnasio desde Fase 3 en plan paso a paso ordenado por el Ministerio de Salud, solo con máximo 4 personas en gimnasio quienes podrán estar dentro de la instalación por un máximo de 1 hora, para luego de lo cual deberá dejar desinfectado los equipos utilizados y dejar un mínimo de 30 minutos de ventilación para solo luego de eso renovar nuevamente el ingreso de un nuevo usuario