

San José Indoor Club

REGLAMENTO DEL GIMNASIO BIOMECÁNICO Y ÁREAS AFINES

Capítulo I: Del Comité Biomecánico

1. Es el órgano de enlace entre las personas usuarias, la Jefatura del gimnasio, la Gerencia Deportiva y la Junta Directiva del Club.
2. Sus principales funciones son las siguientes:
 - A. Fomentar la práctica y el aprendizaje de las diferentes disciplinas.
 - B. Organizar actividades deportivas, dentro o fuera de las instalaciones del Club.
 - C. Velar por la adecuada inversión de los fondos.
 - D. Canalizar las inquietudes, propuestas y comentarios de los usuarios de estos espacios deportivos.
 - C. Promover la contratación de instructores y velar por su buen desempeño.
 - D. Recomendar el monto a cobrar por las clases que se imparten y el pago de los servicios profesionales que brindan los instructores personales.
 - E. Fiscalizar la calidad de los instructores.
 - F. Nombrar diversas comisiones para el adecuado funcionamiento de las áreas deportivas.
 - G. Solicitar el presupuesto necesario para la compra de equipo, realizar las mejoras del salón multiuso y la financiación de actividades especiales.
 - H. Valorar la oferta de las clases y aplicar los cambios pertinentes.
 - I. Recomendar a la Junta Directiva del Club el mejor funcionamiento del Gimnasio Biomecánico.

Capítulo II: Horario

1. El horario del gimnasio es el siguiente:

Lunes a viernes:	5:00 a.m. a 9:30 p.m.
Sábados:	6:00 a.m. a 9:00 p.m.
Domingos:	7:00 a.m. a 5:00 p.m.
Días feriados:	7:00 a.m. a 5:00 p.m.
2. La suspensión del servicio en estas áreas, se comunicará con anticipación a los usuarios.

Capítulo III: De los usuarios de estas áreas

1. Es obligación de los usuarios de estas áreas:

- A. Comunicar cualquier lesión o enfermedad que padezca antes de iniciar su programa de ejercicio.
- B. Utilizar zapatillas deportivas y la indumentaria apropiada.
- C. Guardar normas de respeto y cortesía en el trato a las personas que laboran en estas áreas así como a los usuarios.
- D. Emplear siempre una toalla para secar el sudor de su cuerpo e higienizar las máquinas con alcohol y toallas desechables después de su uso.
- E. Tratar con cuidado todo implemento deportivo acatando las recomendaciones y las instrucciones y dejarlo en el sitio de donde se tomó.
- F. Guardar en los casilleros sus pertenencias personales.
- G. Cancelar el costo de las clases a las que asiste.
- H. Las personas menores de 15 años deberán contar con la autorización de su representante legal y visto bueno de la gerencia deportiva, para poder utilizar los servicios del gimnasio.
- I. Compartir las máquinas en los momentos de descanso con cualquier otro usuario que las necesite.
- J. Devolver el paño, una vez terminada la rutina de ejercicio.

CAPITULO IV: Del uso de los implementos y máquinas

- A. Cumplir con los tiempos requeridos en el uso de las máquinas cardiovasculares.
- B. Todo implemento y peso libre (ligas, mancuernas, suizas, tobilleras, que sea utilizado, debe colocarse en su lugar de respectivo orden una vez terminado su uso.
- C. Es prohibido sustraer los implementos deportivos.
- D. Utilizar los implementos según sean las indicaciones y/o recomendaciones de los entrenadores de planta.

Capítulo V: De los instructores y entrenadores

1. Todas las disciplinas serán impartidas por instructores que cumplan con los requisitos establecidos en la legislación vigente. Esta medida incluye a los entrenadores personales, entrenadores de planta e instructores.
2. Son obligaciones de los instructores y los entrenadores:
 - A. Prestar y mantener actualizados sus atestados profesionales.
 - B. Impartir las clases en los horarios establecidos.
 - C. Velar por la buena ejecución de los ejercicios.
 - D. Informar con antelación acerca de las ausencias.
 - E. Mantener el nivel adecuado de volumen del equipo de sonido acorde con lo que dicta la legislación vigente.

CAPÍTULO VI: Aéreobicos y afines

1. Las clases de aeróbicos y afines se regularán de acuerdo con las siguientes disposiciones:

- A. Las disciplinas deportivas se impartirán en el salón de la segunda planta del gimnasio biomecánico.
- B. La oferta y el horario de las clases se mantendrán publicados y actualizados en una pantalla informativa y en la pizarra del área respectiva.
- C. Los socios interesados en asistir a estas clases deberán pagar la cuota por lección o por mes correspondiente
- D. El Comité, la Jefatura del Gimnasio y la Gerencia Deportiva (en común acuerdo) podrán autorizar el préstamo de esta sala para desarrollar otras actividades.
- E. Se prohíbe sacar del salón de aeróbicos los implementos deportivos salvo que se cuente con la aprobación de la Jefatura del gimnasio.

Capítulo VII: Spinning

- 1. Es obligación de los usuarios acatar las siguientes normas:
 - A. Anotarse en la hoja de control de asistencia.
 - B. No ingresar al salón después de 10 minutos de haberse iniciado la clase.
 - C. En las horas en que no se estén impartiendo lecciones, los socios podrán utilizar las bicicletas de spinning bajo su propia responsabilidad.
 - D. Limpiar la bicicleta con las toallas y el desinfectante después de su uso.
 - E. Pagar la cuota correspondiente a esta disciplina.

Capítulo VIII: Prohibiciones a los usuarios de estas áreas

- 1. Faltar al respeto a compañeros, instructores y personal de servicio
- 3. Dar bonificación a instructores o entrenadores por su atención exclusiva.
- 4. Utilizar los servicios sanitarios, como vestidores.
- 5. Introducir y permanecer con maletines en el área biomecánica.

Reglamento Aprobado en Sesión de Junta Directiva #961 del 12 de julio del 2011, según acuerdo #961-VII-E