

San José Indoor Club

REGLAMENTO DEL GIMNASIO BIOMECÁNICO Y ÁREAS AFINES

Capítulo I: De la Administración del Gimnasio Biomecánico

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.
- e- Promover la contratación de instructores y velar por su buen desempeño.
- f- Recomendar el monto a cobrar por las clases que se imparten y el pago de los servicios profesionales que brindan los instructores personales.
- g- Fiscalizar la calidad de los instructores.
- h- Solicitar el presupuesto necesario para la compra de equipo, realizar las mejoras del salón multiuso y la financiación de actividades especiales.
- i. Valorar la oferta de las clases y aplicar los cambios pertinentes.
- j. 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 9:00 p.m.

Sábado: 5:00 a.m. a 8:00 p.m.

Domingo: 6:00 a.m. a 5:00 p.m.

Días feriados: 6:00 a.m. a 6:00 p.m.

El uso de las instalaciones fuera de este horario, será bajo su propia responsabilidad.

2. La suspensión del servicio en estas áreas, se comunicará con anticipación a los usuarios.

Capítulo III: De los usuarios de estas áreas

Es obligación de los usuarios de estas áreas:

- a- Comunicar cualquier lesión, condición o enfermedad que padezca antes de iniciar su programa de ejercicio.
- b- Utilizar calzado y ropa deportiva 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 y desechar este en el basurero.
- e- Anotarse en la lista de control de paños para que se le entregue una toalla a la vez.
- f- Tratar con cuidado todo implemento deportivo acatando las recomendaciones, consejos y las instrucciones y dejarlo en el sitio de donde se tomó.
- g- Guardar en los casilleros sus pertenencias personales.
- h- Cancelar el costo de las clases a las que asiste.
- i- Es permitido el ingreso de personas menores entre 13 y 15 años, siempre y cuando cuenten con la autorización de sus padres o del responsable legal; y cumplan con el procedimiento interno para este efecto.
- j- Compartir las máquinas en los momentos de descanso con cualquier otro usuario que las necesite.
- k- Devolver el paño, una vez terminada la rutina de ejercicio y verificar que su nombre sea tachado de la lista del control respectivo.
- l- Utilizar peso libre fuera del área destinada para abdominales y estiramiento y en zonas de acceso.
- m- Una vez utilizado un equipo, deberá el socio descargar el peso y colocarlo en el lugar que corresponde.
- n- La reservación para uso de equipos que así lo requieran, deberá ser de forma personal.
- o- Cuidar sus hábitos de higiene personal en cuanto a olores por la sudoración.
- p- No se permitirá el ingreso de entrenadores personales externos. En caso de justificación de carácter médico, podrá ser autorizado por la Gerencia General, cumpliendo con el procedimiento establecido para este fin y por un tiempo definido.

- q- El uso de gimnasio para invitados está circunscrito a la aprobación de la jefatura del área o personal a cargo, en función de la disponibilidad de este, en el momento en que se solicite el uso.
- r- Cualquier área utilizada para clases grupales puede ser utilizada en los espacios libres, teniendo en consideración que, debe ser desocupada, para su preparación 15 minutos antes de iniciar la clase.

CAPITULO IV: Del uso de los implementos y máquinas

- a- Anotarse en lista de reservación de máquinas con su número de socio, entendiéndose que una vez transcurrido el tiempo máximo y hayan socios en espera, debe terminar la sesión.
- 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.
- e. El uso de controles remotos y televisores será estrictamente por parte del personal del biomecánico.
- f. Los canales permitidos serán de deportes y noticieros únicamente, y su volumen será bajo a menos que sea temas de interés nacional.

Capítulo V: De los instructores y entrenadores de Spinning y clases grupales.

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.

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.
- f. Brindar el servicio con profesionalismo y respeto.
- g. Está prohibido recibir pagos o regalías de dinero por parte de los socios.

CAPÍTULO VI: Salón de clases Grupales

Las disciplinas impartidas en el salón de clases grupales 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 seleccionar el paquete a utilizar, al inicio de la primera semana de cada mes.
- d. La Jefatura del Gimnasio y/o Gerencia General y 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.
- f. Todo socio tiene derecho a recibir por una sola vez de forma gratuita una clase de prueba de las diferentes disciplinas que se imparten
- g. Las clases grupales y de spinning son exclusivas para socios, no se permiten invitados
- h. Se prohíbe sacar del salón de aeróbicos los implementos deportivos salvo que se cuente con la aprobación de la Jefatura del gimnasio.

Es obligación de los usuarios de esta área 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 esta área bajo su propia responsabilidad.
- d. Una vez que inicie una clase, no se podrán mantener en el salón personas que no la estén recibiendo.
- e. Pagar la cuota correspondiente a cada disciplina que reciba

- f. El equipo de sonido podrá ser utilizado únicamente por el profesor a cargo de impartir la clase o por personal del gimnasio.

Capítulo VII: Spinning

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. Una vez que inicie una clase, no se podrán mantener en el salón personas que no la estén recibiendo.
- f. Pagar la cuota correspondiente a esta disciplina.
- g. Las clases tienen una duración de mínimo 50 min y máximo 55 min, de tal forma que una vez finalizada esta, quienes participaron y no vayan a realizar la siguiente, deberán salir para evitar interrupciones a la clase que está por iniciar.
- h. El equipo de sonido y la bicicleta sobre la tarima podrán ser utilizados únicamente por el profesor a cargo de impartir la clase o personal del Gimnasio.

Capítulo VIII: Prohibiciones a los usuarios Gimnasio Biomecánico.

- a. Faltar al respeto a compañeros, instructores y personal de servicio
- b. Introducir y permanecer con maletines en el área biomecánica.
- c. Ingresar a la recepción.
- d. Ingresar con comida.
- e. Manipular los equipos de sonido y controles remotos.
- f. Solo pueden ingresar las personas que vienen a hacer uso del gimnasio y con la indumentaria apropiada.
- g. Anotarse en la misma máquina (cardio) en horas consecutivas en un mismo momento.

h. Hacer uso de las computadoras y máquinas de medición utilizadas por el personal del Biomecánico.

Reglamento Aprobado en Sesión de Junta Directiva #1172 del 27 de agosto del 2019, según acuerdo #1172-III-D