



REGLAMENTO INTERNO PARA EL USO DEL COUNTRY GYM

FECHA: 18/11/19

Prefacio

Las disposiciones del presente Reglamento tienen por objeto regular los medios y mecanismos para el uso del Country Gym, que garantice el disfrute, esparcimiento, desarrollo integral, armonioso de los socios y sus familias en las actividades que se realicen en el área.

Artículo 1: El área del Gimnasio es de uso exclusivo de los Asociados Propietarios y Asociados Familiares debidamente registrados, en el sistema, según lo estipulado en los estatutos vigentes del Country Club del Comercio de Valera.

Artículo 2: Para el caso de invitados, serán permitidos de acuerdo al reglamento interno de control de acceso, siempre y cuando el horario y la capacidad del recinto lo permitan.

Artículo 3: El horario de uso de gimnasio es de lunes a viernes de 6:30 a.m. a 10:00 p.m., sábados: 8:00am a 2:00pm.

Artículo 4: El club no se hace responsable por lesiones o daños sufridos en la práctica de alguna de las actividades del Gimnasio. Se recomienda que el usuario se someta a una evaluación médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios que exija algún esfuerzo.

Artículo 5: Podrán hacer uso del gimnasio, los menores de edad a partir de catorce (14 años), que estén registrados como asociados familiar de acuerdo lo establecido en los estatutos del Club.

Artículo 6: Los instructores o el personal de seguridad a su criterio, podrán solicitar la cédula de identidad a los jóvenes para verificar su edad, o consultar con la unidad administrativa a los fines de confirmar la información.



Artículo 7. Los representantes de los menores de edad, se harán responsables por el uso y práctica que hagan en el gimnasio, así como por los daños que puedan ocasionar a las instalaciones, máquinas y equipos.

Artículo 8. El club no es responsable por los daños o lesiones que puedan sufrir un menor de edad por el uso del gimnasio, quedando la responsabilidad exclusiva a sus representantes.

Artículo 9: Para hacer uso del gimnasio, se tiene que utilizar la vestimenta deportiva adecuada, como: franelas, pantalones cortos (Short) o monos, zapatos de goma (no de futbol). Es OBLIGATORIO el uso de toalla.

Artículo 10: Queda prohibido el ingreso al gimnasio en trajes de baño, así como con zapatos no deportivos.

Artículo 11: Todo usuario del gimnasio, debe utilizar los vestuarios del Club para cambiarse de vestimenta, y no podrán ingresar con maletines y bolsos.

Artículo 12: Queda prohibida la ingesta de licores, refrescos y alimentos dentro de las instalaciones del gimnasio Solo se podrá tomar agua y/o bebidas necesarias para refrescarse o hidratarse. Está prohibido el ingreso de recipientes de vidrio.

Artículo 13: Se debe utilizar los implementos (Pesas, Multifuerzas, Bicicletas, Caminadoras, entre otros.), en forma racional, que facilite el uso al mayor número de usuarios.

Artículo 14: El uso de los equipos cardiovasculares (Trotadoras, Bicicletas y Escaladoras) se hará anotándose en la lista de reservación del gimnasio. En ningún caso, el tiempo de ocupación de estas máquinas podrá exceder de 30 minutos continuos por el mismo usuario, al menos que no exista persona en espera. En las horas que no hay clases personalizadas o guiadas

Artículo 15: Se debe dejar limpio y en orden las máquinas al terminar de realizar los ejercicios.

Artículo 16: Las colchonetas y pesas una vez usadas, deben ser colocadas en sus respectivos sitios.

Artículo 17: Se debe evitar dejar caer pesas al piso.

Artículo 18: Solo se podrá utilizar equipos MP3, IPod, entre otros, con sus audífonos. Queda prohibido utilizar equipos de sonidos que sean escuchado por



los demás usuarios del gimnasio, exceptuando los televisores que están instalados.

Artículo 19: El club no se hará responsable de la pérdida de objetos personales, electrónicos, entre otros.

Artículo 20: El club no se hace responsable por cualquier daño o perjuicio que se le pueda ocasionar algún usuario del gimnasio.

Artículo 21: El uso de las pesas libres, así como cualquier máquina del gimnasio, representa siempre un potencial riesgo de lesiones para los usuarios, cuando estas son utilizadas de manera inadecuada y sin asesoramiento especializado.

Artículo 22: El Gimnasio y sus instalaciones, están destinados única y exclusivamente para la práctica de ejercicios y el uso racional. Cada usuario debe observar la reglamentación y procedimientos para el uso de las máquinas.

Artículo 23: Todo usuario es responsable, por cualquier daño que le ocasione algún equipo o instalación del gimnasio, estando obligado a repararlo o indemnizarlo.

“Aprobado en Reunión de Junta Directiva de fecha 18 de Noviembre de 2019, publicado a partir del 19 de Noviembre del 2019.”