

MANUAL DE CONVIVENCIA EN RELACION AL USO DE GIMNASIO.

La Administración y el Consejo de Administración a continuación presentan el reglamento de uso de equipos y gimnasio para el Conjunto Residencial Canelo aquí se regula las acciones que van en contra del orden interno de la copropiedad, además en este manual se pueden encontrar las normas y restricciones de la propiedad horizontal

REGLAMENTO PARA USO DEL GIMNASIO

I. USUARIOS DEL GIMNASIO.

1. El gimnasio y sus equipos son para uso exclusivo de los residentes del **CONJUNTO RESIDENCIAL CANELO P.H.**
2. Efectos de este reglamento, se entiende por residentes las personas que viven en los apartamentos del **CONJUNTO RESIDENCIAL CANELO P.H.** ya sea como tenedor o propietarios, así como los miembros de las familias de cada uno de ellos. (El propietario que da en arriendo su apartamento, cede todos los derechos del disfrute de esta área común).
3. El personal de vigilancia es el encargado de abrir y cerrar el gimnasio, previa verificación del estado de los equipos.
4. El personal de vigilancia 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 se encuentren en mora con la administración serán retirados de las instalaciones del gimnasio.
5. 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 sus padres y/o representantes, estos se harán responsables 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.
6. La administración y el Consejo 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 a sus representantes.

7. Esta una instalación que no cuenta con supervisión por lo cual, quienes la utilicen lo hacen bajo su cuenta y riesgo, tenga presente siempre su integridad y capacidad física cuando inicie su rutina de ejercicios.
8. 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.
9. El Gimnasio y sus instalaciones están destinados única y exclusivamente para la práctica de ejercicios y el uso racional de sus servicios, observando la reglamentación y procedimientos de uso respectivos, debidamente publicados dentro de dichas instalaciones.
10. Por su propia seguridad se prohíben los envases de vidrio o sin tapa, así como cualquier tipo de alimento en el gimnasio.
11. Únicamente podrán hacer uso de los equipos del gimnasio las personas inscritas de lo contrario podrán ser sancionadas de acuerdo al manual de convivencia.
12. 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. La administración y el Consejo Administrativo no serán responsables por los accidentes y lesiones que puedan presentarse por el mal uso de los elementos del gimnasio.

II. VESTIMENTAS Y EQUIPOS

Las normas en relación a implementos deportivos y vestimenta autorizados para la práctica deportiva en estas instalaciones son:

1. Al hacer uso de las instalaciones en todo momento se tendrá que utilizar ropa deportiva adecuada como por ejemplo pants, shorts, sudadera, zapatos tenis, toalla 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 en una máquina, todo usuario debe retirar las pesas de la máquina, y acomodar las pesas con sus barras en los lugares destinados.

III. NORMAS DE USO E HIGIENE:

1. Utilizar los implementos (Pesas, Multifuncionales, Bicicletas, Caminadoras, etc.) 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 (Trotadoras, Bicicletas y Escaladoras) podrá exceder de 20 minutos continuos por el mismo usuario, a menos que no existan usuarios en espera.
2. Los usuarios del gimnasio deben conservar las mínimas normas de higiene, utilizando toallas, protectores de papel o semicuerdo para mantener limpias de sudor las superficies de las maquinas luego de ser utilizadas.
3. 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 mismo.
4. Las máquinas podrán ser utilizadas por periodos hasta de 20 minutos consecutivos cada una, cuando su uso está siendo demandado por otro usuario
5. El aforo máximo de personas en el gimnasio es de 5 personas.

IV. PROHIBICIONES Y NORMAS

El gimnasio es un ambiente de salud y bienestar, por lo tanto, está prohibido introducir comidas, bebidas alcohólicas, alucinógenos, fumar dentro del mismo.

1. Está prohibido estar en las instalaciones del gimnasio en horarios no permitidos.
2. Al ingresar al gimnasio los usuarios deberán guardar la compostura y manejar un tono de voz adecuado.
3. Se prohíbe las charlas, ruidos que entorpezcan la actividad de los demás usuarios.

4. Durante la permanencia del gimnasio se deberá guardar disciplina.
5. Está prohibido ingresar a las instalaciones del gimnasio en estado de embriaguez o bajo efectos de drogas alucinógenas.
6. Faltas graves durante la permanencia consumir, comercializar o distribuir sustancias alcohólicas, psicotrópicas y/o psicoactivas en las áreas comunes del conjunto, y fumar
7. El usuario tiene prohibido practicar dentro del gimnasio con guayos de fútbol, sandalias, descalzo o zapatillas.
8. Está prohibido sacar del gimnasio elementos como colchonetas, mancuernas, balones o cualquier equipo que pertenezca al 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 bajo ningún motivo arrojar pesas, mancuernas o dejarlas caer 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, stop, 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 grabadoras, radios ya que estos contaminan el ambiente sano que se vive en el área deportiva, se sugiere usar audífonos para quienes deseen escuchar música durante su permanencia en el 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.
16. Se prohíbe el ingreso de armas y de mascotas.



REGLAMENTO PARA USO Y GOCE DEL GIMNASIO

17. Se prohíbe a las personas adultas asistir a la práctica deportiva con niños ya que estos pueden salir lesionados.
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 Empresa de seguridad 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.

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

Todos los días

Lunes a Viernes 5:00 a.m. a 11:00 a.m. - 6:00 p.m. a 10:00 p.m.
Sábados, domingos y Festivos 8 a.m. a 12 p.m.

VI. SUGERENCIAS

Se le sugiere a los usuarios del gimnasio que previamente consulten donde el médico, y soliciten asesoría de un instructor para que este le de las respectivas recomendaciones y le hagan un plan de trabajo.

A los menores de edad se les invita para un mejor desarrollo de la actividad deportiva favor cumplir con los requerimientos antes mencionados