



Reglamento de Uso de Zona de Pesas de CLANDESTINO GYM

- 1) **Uso Responsable:** Los usuarios deben utilizar la zona de pesas de manera responsable y respetuosa, siguiendo las normas de seguridad y etiqueta establecidas. Los participantes asumen toda la responsabilidad por su salud y bienestar.
- 2) **Capacitación:** Antes de utilizar los equipos de la zona de pesas, los usuarios deben recibir una inducción obligatoria por parte de un instructor autorizado de **CLANDESTINO GYM**, para aprender a utilizar los equipos de forma adecuada y segura.
- 3) **Uso de Toallas:** Es obligatorio el uso de toallas para colocar en los bancos y equipos antes de realizar cualquier ejercicio, con el fin de mantener la higiene y la limpieza.
- 4) **Limpiar después de su uso:** Los usuarios deben limpiar los equipos después de utilizarlos, utilizando su toalla para quitar el excedente de sudor.
- 5) **No utilizar equipos con prendas inadecuadas:** Los usuarios deben usar ropa y calzado adecuados para entrenar en la zona de pesas. No se permite el uso de ropa inapropiada o calzado que pueda causar daños al equipo.
- 6) **No realizar levantamientos sin observador:** Para ejercicios de levantamiento de pesas con barras, se debe contar con la supervisión de un compañero o instructor, especialmente en ejercicios que impliquen levantar peso sobre la cabeza.
- 7) **No dejar objetos personales en equipos:** Los usuarios deben guardar sus pertenencias personales y no dejarlas en los equipos o en el suelo de la zona de pesas.
- 8) **Respetar las señales y limitaciones de los equipos:** Los usuarios deben respetar las limitaciones de peso y uso de cada equipo, así como seguir las instrucciones y advertencias indicadas en cada uno.
- 9) **No realizar movimientos bruscos o peligrosos:** Se prohíben movimientos bruscos o ejercicios peligrosos que puedan poner en riesgo la seguridad propia o de otros usuarios.
- 10) **No utilizar equipos en mal estado:** Si un equipo está dañado o presenta problemas, los usuarios deben notificarlo de inmediato al personal de **CLANDESTINO GYM**.
- 11) **No permitir el ingreso de menores de edad sin supervisión:** Los menores de edad deben estar acompañados por un adulto responsable para acceder a la zona de pesas.
- 12) **No consumir alimentos o bebidas en la zona de pesas:** No se permite comer ni beber dentro de la zona de pesas, con excepción de agua en botellas cerradas.



13) **No cargar más peso del recomendado:** Los usuarios deben cargar únicamente el peso recomendado por los instructores o indicado en cada equipo.

Reglamento para el Orden de Pesas de CLANDESTINO GYM

- 1) **Organización del Área:** Se deben mantener todas las pesas, discos y accesorios organizados en sus lugares designados, garantizando que cada elemento esté en su sitio correspondiente después de su uso, y no generar un riesgo para el tránsito de la zona.
- 2) **Pesas y Discos en Soportes:** Después de utilizar pesas y discos, deben regresarse a los soportes o estantes designados. No dejar pesas o discos en el suelo o en bancos de trabajo.
- 3) **Distribución Equitativa:** Todos los usuarios deben tener acceso equitativo a las pesas y discos disponibles. Evitar acaparar o monopolizar el equipo.
- 4) **No Cambiar de Área sin Permiso:** No mover pesas o discos de una zona a otra sin permiso del personal de **CLANDESTINO GYM**.
- 5) **Uso de Seguridad:** Asegurarse de que las pesas y discos estén bien sujetos en las barras y mancuernas antes de utilizarlos.
- 6) **Devolver Accesorios:** Después de usar accesorios como collares de seguridad, guantes o cinturones, deben regresarse a su lugar designado.
- 7) **Cuidado de los Equipos:** Utilizar las pesas y discos con cuidado y sin golpearlos o arrojarlos al suelo.
- 8) **Orden en los Racks de Pesas:** Colocar las pesas y discos en los racks correspondientes según su peso, manteniendo un orden ascendente o descendente para facilitar su ubicación.
- 9) **Comunicación Respetuosa:** En caso de requerir ayuda para encontrar o utilizar pesas y discos, comunicarse de manera respetuosa con el personal de **CLANDESTINO GYM**.
- 10) **Colaboración y Compartir el Espacio:** Compartir y colaborar con otros usuarios en el uso de los racks de pesas para evitar congestiones y fomentar un ambiente amigable y ordenado.
- 11) **Informar Problemas:** Reportar al personal de **CLANDESTINO GYM** cualquier problema con el orden de las pesas y discos o cualquier desperfecto en los racks o soportes.



Reglamento de Uso de Salones de Usos Múltiples de CLANDESTINO GYM

- 1) **Horarios de Uso:** Los salones múltiples tendrán horarios establecidos para actividades específicas. Los usuarios y el personal deberán respetar estos horarios y asegurarse de abandonar el salón al finalizar su tiempo asignado.
- 2) **Reservas:** Para garantizar el uso de un salón en un horario específico, los usuarios deben realizar reservas previas a través del sistema de reservas de **CLANDESTINO GYM (Opcional)**.
- 3) **Utilización Responsable:** Los usuarios y el personal deben utilizar los salones con responsabilidad y respetar el equipo y mobiliario presente en cada uno de ellos.
- 4) **Limpieza y Orden:** Al finalizar su actividad, los usuarios deben dejar el salón limpio y ordenado, retirando cualquier objeto personal y desechos generados durante su uso.
- 5) **Prohibición de Objetos Peligrosos:** No se permite el ingreso de objetos peligrosos o materiales que puedan dañar a otros, a los equipos o las instalaciones del salón.
- 6) **Control de Volumen:** Los usuarios y el personal deben mantener un volumen adecuado durante sus actividades en los salones para no interferir con otras actividades o molestar a otros usuarios.
- 7) **Seguridad Personal:** Cada usuario e instructor son responsables de su propia seguridad durante el uso del salón. Se recomienda utilizar equipo de protección personal adecuado para ciertas actividades.
- 8) **Uso de Amplificación de Sonido:** El uso de sistemas de amplificación de sonido en los salones requerirá una autorización previa por parte del personal de **CLANDESTINO GYM**.
- 9) **Actividades Permitidas:** Se deben respetar las actividades permitidas en cada salón. Ciertas actividades específicas pueden requerir una autorización previa.
- 10) **Supervisión de Menores:** Los menores de edad deben estar acompañados por un adulto responsable durante su estancia y actividades en los salones del gimnasio.
- 11) **Acceso Restringido:** Algunos salones pueden tener acceso restringido para ciertas actividades especiales o eventos. Los usuarios deben respetar estas restricciones.
- 12) **Inventario y Reporte:** Al finalizar su actividad, los usuarios y el instructor deben reportar cualquier daño o desperfecto en los equipos o instalaciones del salón a la autoridad en turno de **CLANDESTINO GYM**.



Reglamento de Vestidores y Regaderas de CLANDESTINO GYM

- 1) **Uso Responsable:** Los usuarios deben utilizar los vestidores y regaderas de manera responsable, manteniendo el respeto y consideración hacia otros usuarios y al personal. Los participantes asumen toda la responsabilidad por su salud y bienestar.
- 2) **Limpieza e Higiene:** Se debe mantener la limpieza y el orden en los vestidores y regaderas. Los usuarios deben recoger sus pertenencias y desechos personales.
- 3) **Uso Limitado de Tiempo:** El tiempo de uso de las regaderas debe ser razonable (10 minutos para ducha) para permitir que otros usuarios también puedan acceder a ellas.
- 4) **Vestuario Adecuado:** Los usuarios deben usar ropa adecuada y respetuosa dentro de los vestidores y regaderas.
- 5) **Privacidad:** Se debe respetar la privacidad de otros usuarios, evitando mirar o grabar a otras personas sin su consentimiento.
- 6) **Cuidado de las Instalaciones:** Los usuarios deben cuidar y utilizar correctamente los elementos y accesorios presentes en los vestidores y regaderas, evitando daños innecesarios.
- 7) **Uso de Productos de Higiene Personal:** Se permite el uso de productos de higiene personal en las regaderas, siempre y cuando se limpien adecuadamente después de su uso.
- 8) **No Uso de Sustancias Prohibidas:** Queda prohibido el uso de sustancias ilegales o prohibidas dentro de los vestidores y regaderas.
- 9) **Prohibición de Alimentos y Bebidas:** No se permite consumir alimentos o bebidas dentro de los vestidores y regaderas.
- 10) **Uso de Sandalias:** Se recomienda el uso de sandalias en las áreas de regaderas para evitar posibles contagios o infecciones.
- 11) **Uso Exclusivo de Usuarios:** Los vestidores y regaderas son de uso exclusivo para los usuarios del **CLANDESTINO GYM**. Se prohíbe el acceso a personas ajenas al establecimiento.
- 12) **Pertenencias Personales:** Los usuarios deben llevar consigo sus pertenencias personales. **CLANDESTINO GYM** no se hace responsable por la pérdida o extravío de objetos dejados en los vestidores ni en ninguna otra área del gimnasio.



13) **Uso Adecuado de Toallas y Accesorios:** Los usuarios deben utilizar las toallas y accesorios del gimnasio de manera adecuada y responsable.

14) **Prohibición de Fumar:** Está prohibido fumar dentro de los vestidores y regaderas del gimnasio.

15) **Uso de Secadoras y Planchas:** No está permitido el uso de secadoras o planchas de ropa dentro de los vestidores o regaderas.



Reglamento del Área de Cardiovascular de CLANDESTINO GYM

- 1) **Uso Responsable:** Los usuarios deben utilizar los equipos de cardiovasculares de manera responsable, siguiendo las instrucciones de uso y respetando las capacidades de cada equipo. Los participantes asumen toda la responsabilidad por su salud y bienestar.
- 2) **Límite de Tiempo:** El tiempo máximo de uso de los equipos de cardiovasculares será de 30 minutos, para permitir que otros usuarios también puedan acceder a ellos.
- 3) **Cuidado y Mantenimiento:** Los usuarios deben cuidar los equipos y mantenerlos en buen estado. Si notan algún desperfecto o mal funcionamiento, deben informarlo al personal del **CLANDESTINO GYM**.
- 4) **No Uso de Calzado Sucio:** Se prohíbe el uso de calzado sucio o con barro en el área de cardio, para mantener la higiene y cuidar los equipos.
- 5) **Uso Adecuado de Toallas:** Los usuarios deben utilizar una toalla limpia para colocarla sobre los equipos durante su uso y así evitar el contacto directo con la piel.
- 6) **Higiene Personal:** Se requiere que los usuarios mantengan una higiene personal adecuada antes de utilizar los equipos de cardiovasculares.
- 7) **No Uso de Teléfonos Móviles:** Por seguridad, se recomienda el no uso de teléfonos móviles mientras se está utilizando los equipos de cardiovasculares.
- 8) **Uso Exclusivo:** El área de cardio es exclusivamente para el uso de equipos de cardiovasculares. No se permiten otras actividades o ejercicios en esta zona, a menos que las autoridades de **CLANDESTINO GYM** lo autoricen.
- 9) **Respeto a los Demás Usuarios:** Los usuarios deben respetar el espacio y tiempo de otros usuarios y esperar su turno si los equipos están ocupados.
- 10) **Uso de Auriculares:** Si se utiliza algún equipo personal que emita sonido en el área de cardio, se debe hacer uso de auriculares para no generar ruido innecesario.
- 11) **Prohibición de Alimentos y Bebidas:** No se permite el consumo de alimentos o bebidas en el área de cardio, excepto agua en botellas resellables.
- 12) **Seguridad:** Los usuarios deben utilizar los equipos de cardiovasculares de acuerdo con las instrucciones de seguridad proporcionadas por el personal de **CLANDESTINO GYM**.



13) **Atención a Instrucciones del Personal:** Los usuarios deben seguir las instrucciones y recomendaciones del personal de **CLANDESTINO GYM** en todo momento.

14) **Limpieza de Equipos:** Después de usar los equipos, los usuarios deben limpiarlos adecuadamente con el material de limpieza proporcionado por el gimnasio.

Reglamento para Riñas dentro de CLANDESTINO GYM

1) **Prohibición de riñas:** Queda estrictamente prohibido participar en cualquier tipo de riña o conducta violenta dentro de las instalaciones de **CLANDESTINO GYM**.

2) **Consecuencias disciplinarias:** Cualquier persona que participe en una riña será sometida a medidas disciplinarias, que pueden incluir la suspensión temporal o permanente del acceso a **CLANDESTINO GYM**.

3) **Responsabilidad de los usuarios:** Todos los usuarios de **CLANDESTINO GYM** son responsables de mantener un ambiente seguro y respetuoso. Los miembros deben tratar a los demás con cortesía y respeto, evitando cualquier forma de violencia física o verbal.

4) **Resolución pacífica de conflictos:** Se promoverá la resolución pacífica de conflictos a través del diálogo y la mediación. Se alienta a los miembros a comunicar cualquier problema o conflicto al personal de la instalación, quienes estarán disponibles para ayudar a resolverlo de manera adecuada.

5) **Intervención del personal:** El personal de la instalación deportiva tiene la autoridad para intervenir en caso de una riña y tomar las medidas necesarias para garantizar la seguridad de los demás miembros. El personal está capacitado para detener cualquier situación de riña y puede llamar a las autoridades competentes si es necesario.

6) **Registro y reporte:** Toda riña o incidente violento debe ser registrado y reportado de inmediato al personal de la instalación. Se llevará un registro detallado de los incidentes, incluyendo la fecha, hora, descripción de los hechos y personas involucradas.

7) **Medidas preventivas:** Se implementarán medidas preventivas, como la colocación de cámaras de seguridad, para disuadir la violencia y facilitar la identificación de los responsables en caso de riñas.

8) **Concientización y educación:** Se realizarán programas de concientización y educación para promover la resolución pacífica de conflictos y fomentar un ambiente deportivo seguro y respetuoso.



Políticas de Inclusión y No discriminación de CLANDESTINO GYM

- 1) **Igualdad de Oportunidades:** En **CLANDESTINO GYM**, todas las personas tienen igualdad de oportunidades para acceder a nuestros servicios, independientemente de su género, raza, etnia, religión, orientación sexual, edad, preferencia sexual discapacidad o cualquier otra característica personal.
- 2) **Respeto y Tolerancia:** Se espera que todos los usuarios se traten con respeto y tolerancia hacia sus compañeros de entrenamiento y el personal de **CLANDESTINO GYM**.
- 3) **Comunicación Inclusiva:** Nuestra comunicación con los usuarios se realiza de manera inclusiva, evitando estereotipos o lenguaje ofensivo que pueda excluir o discriminar.
- 4) **Accesibilidad:** Nos esforzamos por hacer que nuestras instalaciones sean accesibles para todas las personas, incluyendo aquellas con discapacidades. Si necesitas asistencia o ajustes razonables para tu entrenamiento, estamos aquí para ayudarte.
- 5) **Diversidad de Clases y Entrenamientos:** Ofrecemos una variedad de clases y entrenamientos para satisfacer las necesidades de diferentes grupos de personas, independientemente de su nivel de condición física, edad o intereses particulares.
- 6) **Resolución de Conflictos:** Si surge algún conflicto entre usuarios, el personal de **CLANDESTINO GYM** se encargará de abordar la situación de manera justa y objetiva, sin tolerar ninguna forma de discriminación.
- 7) **Protección contra el Acoso:** El acoso de cualquier tipo, ya sea verbal, físico o sexual, no será tolerado en nuestras instalaciones. Cualquier denuncia de acoso será investigada y tratada con la máxima seriedad orientando hacia una autoridad competente.
- 8) **Sensibilización y Formación:** Nuestro personal recibe formación sobre la importancia de la inclusión y la no discriminación, así como sobre cómo abordar situaciones que puedan surgir.
- 9) **Respeto a la Privacidad:** Respetamos la privacidad de nuestros usuarios y no compartimos información personal sin su consentimiento.
- 10) **Retroalimentación y Mejora Continua:** Agradecemos cualquier retroalimentación de nuestros usuarios sobre cómo mejorar nuestras políticas de inclusión y no discriminación, así como de cualquier servicio ofrecido por **CLANDESTINO GYM**. Nos esforzamos por aprender y crecer como gimnasio inclusivo.



Políticas de Sanción Genéricas del CÓDIGO DISCIPLINARIO de CLANDESTINO GYM

- 1) **Advertencia verbal:** La primera vez que un usuario incumple una regla, se le puede dar una advertencia verbal como una forma de recordarle las reglas y orientarlo sobre su comportamiento.
- 2) **Amonestación por escrito:** Si el usuario persiste en el incumplimiento de las reglas después de una advertencia verbal, se puede emitir una amonestación por escrito. Esta comunicación formal debe indicar las normas violadas y las posibles consecuencias de un incumplimiento continuado.
- 3) **Suspensión temporal:** En casos más graves, un usuario puede ser suspendido temporalmente del gimnasio como consecuencia de su comportamiento inapropiado o violación continua de las reglas. La duración de la suspensión puede variar según la gravedad del incumplimiento.
- 4) **Cancelación de la membresía:** Si un usuario sigue violando las normas a pesar de las amonestaciones y suspensiones, **CLANDESTINO GYM** puede considerar la cancelación permanente de su membresía. Esta medida se toma para garantizar la seguridad y la integridad del gimnasio y sus miembros.
- 5) **Responsabilidad financiera:** En casos de daño intencional a las instalaciones o equipo del gimnasio, el usuario puede ser responsable de cubrir los costos de reparación o reemplazo.
- 6) **Prohibición de acceso:** En situaciones extremas de comportamiento inaceptable o violento, **CLANDESTINO GYM** puede prohibir permanentemente el acceso de un individuo a sus instalaciones.