



Reglamento de Sala de Acondicionamiento Físico

YMCA Temuco

I. General

Este reglamento tiene por objetivo regular el uso de las instalaciones de la Sala de Acondicionamiento Físico de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Temuco, en adelante “YMCA Temuco”. Estas instalaciones, en adelante “sala de acondicionamiento físico”, están ubicadas al interior del edificio central de nuestra institución, y son dispuestas, por YMCA Temuco, para su comunidad de asociados(as), con el objetivo de fomentar la actividad física y un estilo de vida saludable, siempre buscando brindar una experiencia de la mayor calidad, seguridad y comodidad posible a toda su comunidad. Este reglamento busca evitar cualquier inconveniente, confusión o percance al interior de este sector de nuestras instalaciones, por lo que es obligación de todos los asociados(as) leer y conocer este documento.

El cumplimiento de las normas expuestas en este reglamento es obligatorio para todos los usuarios(as) de este sector. El incumplimiento de cualquiera de estas normas constituirá una falta y podrá acarrear sanciones para el/los responsables.

Este reglamento, al igual que todos los reglamentos de nuestras instalaciones, se encuentra publicado en el sitio web de YMCA Temuco (www.ymcatemuco.cl), por lo que está siempre a disposición de quienes quieran conocerlo. Los asociados(as) de YMCA Temuco, pueden, además, solicitar una copia de este reglamento en la Oficina de Atención e Informaciones de nuestra asociación.

II. Usuarios

Se define como “usuarios(as)” a todos a la comunidad de asociados y asociadas de YMCA Temuco que transiten o hagan uso de las instalaciones de nuestra asociación, así como también a quienes, no siendo parte de nuestra comunidad, tienen acceso a nuestros espacios en el marco de cualquier actividad.



III. Control de Acceso

El acceso a las instalaciones -y a las salas de fitness- debe realizarse por los torniquetes de ingreso de nuestra institución. Es obligación de todo asociado y asociada registrarse cada vez que haga ingreso a nuestras instalaciones, esto como medida de control y de seguridad. En el caso específico de la Sala de Acondicionamiento Físico, serán los instructores los encargados de velar y fomentar el cumplimiento de las normas en el lugar.

IV. Normas de uso general

- Está prohibido entrar con bolsos y/o mochilas a la Sala de Acondicionamiento Físico.
- Podrán hacer uso de la sala sólo personas mayores de 15 años. Sólo en casos excepcionales podrán hacerlo personas menores, siempre y cuando alguna condición médica relevante lo amerite, lo cual se verificará y ejecutará presentando los antecedentes médicos correspondientes y previa evaluación, aprobación y autorización de la institución.
- A los nuevos asociados(as) se les recomienda registrarse inmediatamente en los horarios de evaluación, con el fin de monitorear su condición física y planificar su rutina antes de comenzar a utilizar las instalaciones.
- Es obligatorio asistir a la sala con ropa deportiva: zapatillas, polera, pantalón de buzo largo o corto, etc. Esto con el fin de favorecer la correcta práctica deportiva y evitar cualquier tipo de lesión o inconveniente.



- Es obligatorio usar toalla de mano y botella de plástico (con tapa) mientras realiza su rutina de ejercicios. Una correcta hidratación es fundamental para su seguridad física.
- Está prohibido ingerir alimentos en la Sala de Acondicionamiento Físico, para esto está destinado, de manera exclusiva, el sector de Tienda & Cafetería.
- Está prohibido utilizar elementos y objetos de vidrio mientras esté en la Sala de Acondicionamiento Físico. Esto como norma básica de seguridad.
- Está prohibido tomar agua directamente del dispensador. Éste sólo se puede usar para el llenado de la botella que cada usuario debe portar.
- Se sugiere no portar elementos como audífonos, celulares o billeteras en la Sala de Musculación. La institución no se hará cargo de las pérdidas o extravíos que los usuarios(as) puedan sufrir.
- YMCA Temuco no autoriza la realización de rutinas de ejercicio o entrenamiento diseñadas externamente, por lo que no se hace responsable por los daños que éstas puedan causar a los usuarios(as) que las utilicen. La institución sugiere preferir siempre las rutinas diseñadas por nuestros profesionales a través del proceso de evaluación.
- La música de la sala es determinada por la institución, por lo que no está autorizada la emisión pública o a alto volumen de música personal.
- Es responsabilidad de cada usuario(a) apagar las máquinas en las que está trabajando, en caso de ser éstas electrónicas (trotadoras o elípticas). Además se sugiere controlar las emisiones de ruido, los gritos, etc. También se prohíbe soltar



de golpe o maltratar los implementos y máquinas de la Sala de Acondicionamiento Físico.

- En caso de no haber máquinas cardiovasculares disponibles (bicicletas, trotadoras y elípticas), los usuarios(as) deben reservarlas con el profesor(a) de turno. El tiempo máximo de trabajo será de 30 minutos. Quedará a criterio del profesor(a) a cargo el uso de las máquinas durante tiempo extra (superior a 30 minutos), lo cual será posible únicamente en caso de no existir demanda.
- Los usuarios(as) que utilicen pesos libres, barras, mancuernas, etc., se harán cargo de su seguridad y de la de los demás al momento de ocupar estos implementos. Cada usuario deberá ajustar los seguros de las barras y tomar todos los resguardos para evitar accidentes. Una vez terminado el ejercicio, deberá dejar ordenado el espacio utilizado, además deberá dejar los implementos limpios y en el lugar que corresponda.
- En caso de gran demanda, las máquinas de carga guiada y pesos libres (barras, mancuernas, bancos, poleas, etc.), deberán ser utilizadas de forma alternada con otros usuarios, con el fin de optimizar y dar mayor fluidez a la ejecución de las rutinas.
- El uso de las máquinas debe ser asesorado por un profesor(a) de sala, evitando, de esta forma, exponerse a lesiones o comprometer su seguridad y la de los demás.
- Recuerde que es obligación de cada usuario dejar limpias y sin sudor las máquinas utilizadas al término de su rutina. Esto como una norma básica de higiene y sana convivencia.



- El horario de atención de la Sala de Acondicionamiento Físico es de lunes a viernes, desde 6:30 a 22:00 horas; y los sábados, domingos y festivos, de 8:00 a 19:00 horas.
- Está prohibida cualquier tipo de conducta violenta o que atente contra la buena convivencia en la Sala de Acondicionamiento Físico -y en todas nuestras instalaciones-. Ante cualquier conducta de este tipo, nuestros profesores podrán solicitarle que haga abandono de la sala.
- El o los profesores a cargo, son la autoridad máxima en las instalaciones de nuestra Sala de Acondicionamiento Físico, por lo que los usuarios(as) deberán seguir sus instrucciones al pie de la letra. Además, nuestro equipo de profesores está encargado de educar y hacer cumplir cada una de las normas anteriormente señaladas. Ante el incumplimiento de alguna de estas normas, se le podrá pedir que abandone la Sala de Acondicionamiento Físico y la institución podrá tomar las medidas que considere pertinentes.
- En caso de emergencias, debe contactarse con el personal de la Tienda y Cafetería (ubicada en el sector de ingreso), en el anexo 223; quienes serán los encargados de dar los avisos correspondientes.