



REGLAMENTO GENERAL COMPLEJO FITNESS TOTAL

Art. 1. Identificación.-

El “Complejo Fitness Total” (C.F.T.) es la denominación que representa al conjunto integrado de infraestructura, equipamiento, servicios y recursos humanos, organizados para promover la práctica de la actividad física en el contexto de Fitness Total (Conjunto de factores capaces de promover la salud, el bienestar y la calidad de vida).

Art. 2 Definición

El C.T.F. es el instrumento del Club de Tenis La Paz, cuya misión principal es propiciar la práctica y desarrollo de cultura física como componente esencial de calidad de vida de todos los asociados.

Art. 3 Objetivo.

Normar, regular y orientar el funcionamiento del C.T.F. en todos los aspectos que son necesarios controlar para el desarrollo eficiente y armonioso de sus actividades.

Art. 4 Organización de áreas por especialidad

Forman parte del C.F.T. las siguientes salas:

- a) Sala de registro y evaluación equipada con aparatos para mediciones antropométricas.
- b) Sala polifuncional, equipada con aparato de sonido, televisión, materiales y accesorios para propiciar la práctica de diversas modalidades comprendidas dentro de las actividades de acondicionamiento aeróbico acíclico, artes marciales, danza y actividades psicofísicas.
- c) Sala de cardio y peso integrado, equipada con trotadoras, bicicletas estacionarias, crosstrainers, steps, remo y aparatos para el trabajo de fuerza para gran variedad de grupos musculares.
- d) Sala de peso libre, equipada con cantidad y variedad de aparatos, mancuernas y discos.
- e) Sala de spinning, ambientada y equipada apropiadamente según orientación especializada.

Art. 5 De la Sala de Registro y Evaluación.

- a) Registro de datos de identificación e información previos al inicio de programas de actividad física, (filiación y anamnesis).
- b) Mediciones antropométricas para establecer parámetros y objetivos de trabajo.
- c) Evaluación de aptitud física para fines de diagnósticos prescripción y control de los proceso de actividad física.
- d) Información y orientación de apoyo profesional complementario (contacto con nutricionistas, fisioterapeutas y entrenadores personales).

Art. 6 De la Sala Polifuncional

Enseñanza, entrenamiento y práctica por lo general colectiva de las siguientes actividades



- a) Acondicionamiento aeróbico acíclico, como: gimnasia aeróbica, danza aeróbica, tae bo, aero step, cardio box, cardio funk.
- b) Acondicionamiento nuevo muscular: gimnasia localizada, flexibilidad, estiramiento y elongación.
- c) Artes marciales como: el Tae Kwondo, Kung Fu, Karate, etc.
- d) Actividades psicofísicas como: el yoga, Tai Chi Chuan, Biodanza, etc.
- e) Danzas en sus diversas manifestaciones.

Art. 7 De la Sala Cardio y Peso Integrado.

- a) Orientación y asistencia en ejercicios individuales en máquinas cardio vasculares, para el desarrollo y orientación de la resistencia según objetivos personales.
- b) Orientación y asistencia en ejercicios individuales en aparatos de trabajo de fuerza con resistencia variable, para lograr los objetivos de forma y rendimiento según los propósitos de cada persona.

Art. 8 De la Sala de Peso Libre.

Orientación y asistencia en ejercicios individuales con aparatos de cargado libre de peso y mancuernas, para el trabajo de fuerza en sus diversas manifestaciones y en función de los objetivos de entrenamiento de cada persona.

Art. 9. De la Sala de Spinning.

Acondicionamiento de la capacidad de resistencia, tanto aeróbica como anaeróbica, para promover el logro de objetivos de forma y rendimiento físico.

Art. 10 Del personal de servicio.

Conformado por un equipo profesional con la siguiente organización jerárquica

- a) Director del C.F.T. (Coordinador Técnico) – Responsable técnico y administrativo según manual de funciones.
- b) Instructores de planta – Ejecutan las tareas de trabajo relacionados a la enseñanza entrenamiento en sus correspondientes áreas según manual de funciones.
- c) Instructores por modalidades (gimnasia aeróbica, spinning y otros que se incorporen)
- d) Entrenadores personales, (personal trainer) previo convenio con el C.F.T. (tarifas aprobadas y número límite de entrenadores).
- e) Asistentes de portería, casilleros y toallas
- f) Asistentes de limpieza.

Art. 11 Días y horarios de atención.

- a) Martes a viernes de: Hrs. 06:00 a 22:30
- b) Sábados de: Hrs. 08:00 a 21:00
- c) Domingos y feriados de: Hrs. 08:00 a 18:00

Art. 12 Calidad de usuarios.

- a) Socio titular presente o ausente que tenga sus obligaciones con el Club al día
- b) Dependiente, hijo y/o cónyuge del socio titular con ciertas limitaciones.
- c) Invitados
- d) Todo usuario tiene la obligación de llenar la hoja de filiación anamnesis y evaluación física.



Art. 13 Acceso a las áreas y actividades

- a) Acceden a los servicios en sala de registro todos los asociados que cumpliendo requisitos de edad, participen en los diversos programas del C.F.T. y de las escuelas deportivas.
- b) Acceden a los servicios de la sala polifuncional, mayores de 12 años, salvo que los menores de 12 años formen parte de los programas de las escuelas deportivas del Club e ingresen con la asistencia de profesores responsables bajo programas coordinados y aprobados por el Fitness Pro.
- c) Acceden a los servicios de sala cardio y peso integrado y sala peso libre, mayores de 18 años, salvo que los menores de 18 años formen parte los programas de escuelas deportivas del Club e ingresen con la asistencia de entrenadores responsables, bajo programas coordinados y aprobados por el Fitness Pro o acompañados por entrenador personal portando autorización escrita del mencionado Fitness Pro.
- d) Acceden a la sala de spinning mayores de 15 años, salvo que los menores de 15 años formen parte de los programas de escuelas deportivas del Club e ingresen con la asistencia de entrenadores responsables bajo programas coordinados y aprobados por el Fitness Pro o acompañados por entrenador personal portando autorización escrita del mencionado Fitness Pro.
- e) Acceden a las diferentes áreas y servicios todos los atletas menores que su preparación deportiva sea justificada y coordinada con el Fitness Pro debiendo previamente solicitar la organización de horarios y el apoyo técnico correspondiente.
- f) Todo socio o dependiente que requiera acceso con entrenador personal o programa asistido de rehabilitación médica, debe sujetarse a las normativas establecidas al respecto y solicitar la autorización del Fitness Pro.

Art. 14 Higiene

Los usuarios deben observar lo siguiente:

- a) Cambio de ropa en vestuarios correspondientes.
- b) Obligatoriedad del uso de toallas en todas las áreas del C.F.T.
- c) Obligatoriedad de limpiar los zapatos deportivos, antes de ingresar a las áreas de entrenamiento, utilizando correctamente los basureros y exigiendo los servicios de limpieza cuando así se lo requiera.
- d) Todo usuario debe contribuir con el mantenimiento de limpieza general de las áreas de entrenamiento, utilizando correctamente los basureros y exigiendo los servicios de limpieza cuando así lo requieran.
- e) Todo usuario debe presentar siempre aspecto de higiene personal acorde al respeto y consideración a los demás usuarios.
- f) El consumo de bebidas no alcohólicas solo es posible en envases de plástico apropiados para la actividad física.
- g) Observar y cooperar con la limpieza de máquinas y aparatos como cortesía para el próximo usuario.

Art. 15. Conducta y comportamiento.



Todos los socios y sus dependientes, son responsables de mantener en todo momento un comportamiento acorde con las normas de ética, buena educación y disciplina que es costumbre en las actividades deportivas y culturales comunitarias.

Todo el personal del C.F.T. tiene la facultad de exigir y cuidar del cumplimiento de los reglamentos, interviniendo en el momento preciso y dando parte a las instancias correspondientes.

Art. 16 Seguridad Física.

- a) Corresponde a todos los usuarios asumir las precauciones y cuidados necesarios para evitar los riesgos implicados en toda actividad física. Queda excluida la responsabilidad tanto del Club como del personal del C.F.T.
- b) Toda práctica física que implique riesgo deber ser realizada con asistencia del instructor.
- c) El Club no se responsabiliza por lesiones y daños de salud inherentes a la práctica deportiva. El usuario utilizará los equipos e instalaciones a su propio riesgo.

Art. 17 Seguridad de Valores.

- a) Los bolsos y/o maletines son de cuidado personal, para ello se dispone de casilleros no pudiendo ser encargados al cuidado del personal de servicios, ni portarlos en áreas de entrenamiento.
- b) El Club y el C.F.T. no se responsabiliza por la pérdida de objetos personales, siendo el cuidado de los mismos de exclusiva responsabilidad de cada usuario.

Art. 18 Uso cuidadoso y responsable.

Es deber de todo socio y/o dependiente, el uso racional y cuidadoso de los equipos, accesorios e instalaciones. Cualquier socio que ocasione daño, asumirá los costos de reparación y/o reposición que el caso determine, En caso de gravedad las sanciones se aplicarán de acuerdo con las normas y Estatuto vigente.

Art. 19 Uso apropiado.

Los aparatos y accesorios, deben ser usados únicamente para las funciones para las cuales fueron fabricadas.

Art. 20. Uso de máquinas cardio vasculares con límite de tiempo.

Todo usuario debe respetar el tiempo de uso de una hora (1) como máximo.

Para la organización y control es obligatorio que cada usuario registre su nombre y período de tiempo en el panel de control de uso, diseñado para tal fin.

Art. 21 El manejo de los aparatos de sonido y video.

Es de responsabilidad del personal del C.F.T, según programación y criterios establecidos, no pudiendo los usuarios intervenir en el manejo de los mismos.

Art. 22. Manutención del orden de los accesorios y aparatos móviles.

Es obligación de todo usuario colocar los accesorios móviles en su lugar (barras, discos, bancas de auxilio, mancuernas, etc.). Todo el personal del C.F.T. tiene la obligación de hacer cumplir estrictamente esta norma.



Art. 23. Uso de accesorios especiales.

Los accesorios que por razones especiales requieran custodia al ser prestados quedan bajo responsabilidad del usuario hasta su devolución. El encargado de custodia es responsable de llevar el control de cargos y descargos correspondientes.

Art. 24 Uso sala de spinning

El uso de la sala de spinning será posible solo con presencia del instructor.

Art. 25 Prohibiciones

- a) Esta prohibido fumar en todas las áreas del C.F.T.
- b) Esta prohibido el consumo de alimentos en todas las áreas del C.F.T.
- c) Esta prohibido sacar fuera de las áreas de entrenamiento del C.F.T. colchonetas, mancuernas, discos, balones y demás accesorios móviles.

Art. 26 Sanciones y limitaciones

El incumplimiento a las normativas del presente reglamento en función de la gravedad del caso, se determinará la aplicación de sanciones de acuerdo al artículodel Estatuto del Club.

El gerente general del Club es el responsable de hacer cumplir el presente reglamento.

Conforme a resolución de la comisión del gimnasio.

La Paz, diciembre de 2002.

EL DIRECTORIO