



Club de Tennis La Paz

INFORME

Cód.: R-REG-12
Ver.: V.2
Aprob.: 16/10/2023

COMPLEJO FITNESS TOTAL

REGLAMENTO GENERAL



Club de Tennis La Paz



Art. 1 Objeto

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

Art. 2 Salas y 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** para actividades de acondicionamiento aeróbico acíclico, artes marciales, danza y actividades psicofísicas.
- c. **Área de cardio para desarrollo de actividades cardiovasculares**
- d. **Área de entrenamiento funcional** para el trabajo de potencia, explosividad, agilidad, velocidad y acondicionamiento atlético en general.
- e. **Área de peso libre** para el trabajo de potencia, fuerza absoluta y musculación.
- f. **Área de peso incorporado**, para el trabajo de fuerza y musculación.
- g. **Sala de Top Ride** para la actividad de ciclismo estático.

Art. 3 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 concepción de rutinas y control de los procesos de actividad física.
- d. Información y orientación de apoyo profesional complementario (contacto con nutricionistas, fisioterapeutas y/o otros del ámbito).

Art. 4 De la sala polifuncional

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

- a. Acondicionamiento aeróbico con clases cardiovasculares.
- b. Acondicionamiento neuro-muscular: gimnasia localizada, flexibilidad, calentamiento, estiramientos.



- c. Artes marciales como: el Tae Kwon Do, Kick Boxing, etc.
- d. Actividades psicofísicas como: el yoga, pilates, etc.
- e. Danza en sus diversas manifestaciones.

Art. 5 Del área de cardio

Orientación y asistencia en ejercicios individuales en máquinas cardiovasculares, para el desarrollo según objetivos personales. Diseñada especialmente para; mejorar la salud cardiovascular, quema de calorías y pérdida de peso, incremento de la resistencia, reducción del estrés y mejora del estado de ánimo, aumento de energía y mejora de la función cognitiva. El área de cardio ofrece una variedad de equipos que brindan opciones para una amplia gama de preferencias y niveles de condición física.

Art. 6 Del área funcional

Diseñada para brindar a los usuarios del fitness un espacio donde puedan llevar a cabo ejercicios y entrenamientos destinados a mejorar su potencia, movilidad articular, coordinación, fuerza explosiva, agilidad, velocidad y acondicionamiento atlético en general. Esta área está construida para las necesidades individuales y grupales de los usuarios para cumplir sus objetivos específicos.

El ingreso del socio está restringido si la sala se encuentra ocupada por una clase grupal.

Art. 7 De las áreas de peso libre y peso Integrado

Orientación y asistencia en ejercicios individuales con aparatos de cargado libre de peso y mancuernas, para los trabajos de fuerza y potencia en sus diversas manifestaciones, en función de los objetivos de entrenamiento de cada persona, además de contar con equipos de musculación con resistencia variable, para lograr los objetivos de forma y rendimiento según los propósitos de cada persona.

Art. 8 De la Sala de Top Ride

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

Art. 9 Del personal de servicio

 <p>Club de Tenis La Paz</p>	<h2>INFORME</h2>	<p>Cód.: R-REG-12 Ver.: V.2 Aprob.: 16/10/2023</p>
--	------------------	--

Conformado por un equipo profesionales que presentara cooperación a los usuarios a solicitud y requerimiento de estos, en todas las actividades que se desarrollan en el CFT, con la siguiente organización:

- a. **Director del C.F.T.** – Responsable técnico, encargado de coordinar con instructores especializados, la programación de las clases y sesiones de actividades físicas de participación colectiva, responsable de organizar y promover los roles y turnos de trabajo de los servicios de actividades físicas del CFT y velar por el cumplimiento de las normas y reglamentos aplicables en el club. El director no podrá realizar el trabajo de los instructores ni entrenadores personales salvo por necesidad y capacidad de atención.
- b. **Instructores de turno-** Personal que brinda el apoyo a los usuarios en el desarrollo de los ejercicios y la correcta utilización de los equipos y aparatos, encargados de efectuar la evaluación del estado físico del socio y concebir un plan de entrenamiento y de colaborar y presentar apoyo en la preparación de los atletas de competición del club de las diferentes escuelas deportivas y atletas individuales. Velando por el buen funcionamiento de todas las áreas del CFT.
- c. **Instructores por modalidades** Personal destinado a dirigir e impartir ejercicios específicos correspondientes a cada modalidad.
- d. **Entrenadores personales,** Entrenador que brinda apoyo personalizado al usuario que así lo requiera y se rige bajo tarifas y modalidades aprobadas por el CFT.
- e. Personal de limpieza y apoyo.

Art. 10 Días y horarios de atención

- a. Lunes a viernes de horas 06:00 a 21:15
- b. Sábados de horas 07:00 a 16:00
- c. Domingos y Feriados de horas 08:00 a 14:00

Las puertas del CFT se abrirán y cerrarán estrictamente de acuerdo a los horarios establecidos.

Art. 11 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 las limitaciones establecidas en el presente reglamento.
- c. Participantes no asociativos, participantes especiales, Restringida y por reciprocidad.

Es recomendable que todo usuario frecuente llene la hoja de filiación y evaluación física.



Art. 12 Acceso a las áreas y actividades

- a. **Para el ingreso a cualquier actividad del CFT**, los usuarios deberán hacer uso de los casilleros para el resguardo de sus pertenencias, pudiendo ingresar únicamente con él toma todo, teléfono móvil y/o toalla.
- b. **Acceden a los servicios en la sala de registró**, todos los usuarios que, cumpliendo requisitos de edad, participen en los diversos programas del CFT.
- c. **Acceden a los servicios de todas las salas del CFT mayores de 16 año**, salvo que los menores de 16 años, que 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.
- d. **Acceden a los servicios de todas las salas del CFT adolescentes de 14 a 16 años**, formen parte del programa de iniciación a la musculación con previa autorización padres o tutores con el compromiso de buen comportamiento expresado y firmado a través de la pro-forma *“Declaración de Autorización y Exoneración de Responsabilidad”*.
- e. **Todo socio o dependiente que requiera acceso con entrenador personal o programa asistido de rehabilitación médica**, debe sujetarse a las normativas establecidas al respecto, presentar un plan de trabajo relacionado y solicitar la autorización del Director del CFT.

Art. 13 Uso de las facilidades

Los usuarios deben observar lo siguiente:

- a. El vestuario debe ser utilizado en el cambio de indumentaria apropiada para efectuar los ejercicios.
- b. Obligatoriedad del uso de toallas proporcionadas por el Club en todas las áreas del C.F.T.
- c. Prohibición de ingreso al CFT con las mismas zapatillas deportivas utilizadas en las canchas de tenis, esto con el propósito de evitar daños en los equipos.
- d. Utilizar correctamente los basureros y solicitar servicios de limpieza cuando así se lo requiera, todo usuario debe contribuir con el mantenimiento de la limpieza general de las áreas de entrenamiento.
- e. El consumo de bebidas esta permitido en toma todo de metal o plástico apropiados para la actividad física.
- f. Observar y cooperar con la limpieza de máquinas y aparatos como cortesía para el próximo usuario, siempre rociando primero el papel toalla y no directamente a la máquina.
- g. El usuario está obligado a abandonar el equipo una vez concluya con el ejercicio, a fin de que pueda ser utilizado por otro usuario.
- h. El usuario debe guardar sus pertenencias (botellas de plástico, toallas, fajas, cinturones, mochilas, bolsos, etc.). en los casilleros.



Art. 14 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.

No está permitido, dentro de las instalaciones del CFT, tomar fotografías y/o realizar videos a terceros sin el consentimiento de estos, por respeto a la privacidad de los usuarios.

Todo el personal del C.F.T. tiene la facultad de exigir y cuidar del cumplimiento de los reglamentos, interviniendo en el momento oportuno y dado parte a las instancias correspondientes, si el caso amerita.

Art. 15 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 debe 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. 16 Seguridad de objetos personales

- a. Los bolsos y/o maletines son de cuidado personal, para ello se dispone de casilleros donde deberán ser depositados antes de realizar cualquier actividad, no permitiéndose 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. 17 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.

Dependiendo de la gravedad del caso, las sanciones se aplicarán de acuerdo al estatuto vigente.



Art. 18 Uso apropiado

Las máquinas de cardio, máquinas de peso incorporado, accesorios y otros, deben ser usadas únicamente para cumplir las funciones para las cuales fueron fabricadas y diseñadas.

Debe respetarse el tiempo de uso las maquinas, de una hora máximo.

Art. 19 El manejo de los equipos de sonido y video

Es de responsabilidad del personal del C.F.T, el adecuado uso de los equipos de sonido y video debiendo tener cuidado tanto en la programación como en el volumen.

Los usuarios no podrán intervenir en el manejo de los mismos.

Art. 20 Mantenimiento y conservación del orden de los accesorios y aparatos móviles

Es obligación de todo usuario devolver los accesorios móviles (barras,mancuernas, discos, bancas de auxilio, cajas polimétricas, tobilleras, etc.). Al lugar de donde fueron retirados.

Todo el personal del C.F.T. tiene la obligación de hacer cumplir estrictamente esta norma y asegurarse en todo momento que los accesorios móviles se encuentren en su lugar y debidamente ordenados.

Art. 21 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 del CFT o instructor designado por este, es responsable de llevar el control de cargos y descargos correspondientes.

Art. 22 Uso de la sala de Top Ride

 <p>Club de Tenis La Paz</p>	INFORME	Cód.: R-REG-12 Ver.: V.2 Aprob.: 16/10/2023
--	----------------	---

- a. El uso de la sala de Top Ride requiere una previa autorización de un instructor.
- b. El usuario tiene la obligación de dejar los equipos y las instalaciones en las mismas condiciones en las que las recibió.

Art. 23 Prohibiciones

- a. Está prohibido fumar en todas las áreas del C.F.T.
- b. Está prohibido el consumo de alimentos y golosinas (goma de mascar, caramelos, etc.) en todas las áreas del C.F.T.
- c. Está prohibido sacar colchonetas, mancuernas, discos, balones y demás accesorios móviles fuera de las áreas de entrenamiento del CFT y sin la autorización del Director del CFT.
- d. Está prohibido que las actividades que se desarrollen en una sala o área específica, perjudique al normal desenvolvimiento de las otras salas o áreas.

Art. 24 Consideración generales

El incumplimiento a las normativas del presente reglamento en función de la gravedad del caso, se determinará la aplicación de sanciones de acuerdo al artículo 137 del Estatuto del Club.

Los instructores, el Director del complejo Fitness y el Gerente General del Club, son los responsables de hacer cumplir el presente reglamento.

Este reglamento entrará en vigencia al día siguiente de aprobación e inmediata comunicación al socio, conforme a lo dispuesto por resolución No. 04-19/2023 de fecha 16 de octubre de 2023.

La Paz, octubre de 2023.

EL DIRECTORIO