

ANÁHUAC GYM

1. Normas Generales de Uso

- El gimnasio está destinado **exclusivamente para estudiantes, docentes y colaboradores** autorizados de la **Universidad Anáhuac Mayab**.
- Es obligatorio portar una toalla personal para el sudor durante el entrenamiento.
- Respetar en todo momento **los horarios establecidos** por la administración del gimnasio.
- Queda **estrictamente prohibido la venta de todo tipo de artículos o alimentos** dentro del gimnasio.
- **Usar los vestidores correspondientes** para cualquier cambio de ropa.
- **El uso de lockers solo será de entrada por salida**, (solo se usará mientras el usuario permanece dentro del gimnasio) no se permite usar como lugar de resguardo para ninguno tipo de prenda, mochilas u objeto alguno, no se permite dejar algún objeto dentro del vestidor, para salir hacer otra actividad fuera del gimnasio.
- **No se permite retirar ningún equipo** o material de las instalaciones sin previa autorización de la administración.
- Respetar el horario de cierre de las instalaciones es importante, recuerda que el personal debe dejar todo en orden para la mañana siguiente, respetar su tiempo y su trabajo es importante. Te recomendamos estar listo 10 minutos antes del cierre, para salir a tiempo. **Hora de cierre a las 10:00 pm.**
- Toda persona que sea sorprendida haciendo mal uso, daños o destrozos de los equipos, maquinas o instalaciones en general, **asumirá la responsabilidad económica del daño parcial o total** o en su caso la reparación del daño.



2. Higiene y Limpieza

- **Limpiar y desinfectar** los equipos antes y después de cada uso.
- **Mantener el orden** recogiendo y acomodando los equipos **una vez finalizados el entrenamiento**.
- Está prohibido **ingresar alimentos al gimnasio**.
- El uso de regaderas deberá ser breve, **respetar los tiempos de uso es importante**, recuerda que muchos de tus compañeros tienen en ocasiones tiempo limitado por las distintas actividades dentro de la UAM.

3. Indumentaria Adecuada

- **Es obligatorio el uso de ropa deportiva cómoda**, limpia y adecuada para la actividad física.
- Se requiere calzado deportivo cerrado y en buen estado, **no crocs, no sandalias, no calzado que exponga la seguridad o integridad de la persona**.
- No está permitido:
 1. **Usar ropa rota, desgarrada o que exponga partes del cuerpo de manera inapropiada.**
 2. **Portar joyas u objetos** que puedan representar un **riesgo de lesiones**.
 3. **Asistir con ropa sucia** o que no cumpla con estándares básicos de higiene.
 4. Toda prenda olvidada dentro de las regaderas o vestidores, **que se encuentren mojadas o húmedas serán desechadas por higiene y salud**. Estas al ser almacenadas se convierten en foco de infección.

4. Conducta y Convivencia

- Mantener en todo momento una **conducta respetuosa con el personal y demás usuarios**.
- **Está prohibido el uso de lenguaje ofensivo**, altisonante o palabras soeces.
- Se espera una actitud de **respeto, cortesía y colaboración** en el uso compartido de los equipos.
- No se permitirá el acceso a personas que no cumplan con **la edad mínima** requerida para el uso de las instalaciones. *Ejemplo: hijos pequeños de colaboradores, ya que el gimnasio no cuenta con área segura o guardería para niños.*

5. Sustancias Prohibidas

- **Está prohibido fumar, vapear o consumir bebidas alcohólicas** dentro del gimnasio e instalaciones en general
- **No se permite el uso o porte de sustancias tóxicas o ilegales dentro de las instalaciones.**
- **Todo tipo de cigarros electrónicos que sean detectados dentro de las instalaciones serán decomisados y destruidos.**

6. La administración.

- La administración **no se hace responsable de pertenencias, objetos, o cosas de valor olvidadas en lockers**, vestidores o dentro de las instalaciones en general.
- **La administración no se hace responsable de lesiones o accidentes** que pueden derivarse del mal uso de los equipos dentro del gimnasio.
- **Los objetos olvidados y encontrados dentro de las instalaciones o lockers del gimnasio, serán depositados en el departamento de objetos perdidos**, una vez entregados en dicho lugar, no nos haremos responsables.

7. Aceptación del Reglamento

- **El uso de las instalaciones del gimnasio implica la aceptación total de este reglamento.** El incumplimiento de cualquiera de los puntos podrá derivar en sanciones, incluyendo la suspensión temporal o definitiva del acceso al gimnasio.
- **Las sanciones que serán aplicadas a las faltas o violación del reglamento serán determinadas en primera estancia por la administración del gimnasio,** dependiendo de la gravedad de la falta, si la falta es grave se canalizara a las autoridades competentes. Las sanciones serán desde una llamada de atención, hasta la suspensión temporal o total de la membresía. Ejemplos de faltas graves: prestar o intercambiar el celular para dar acceso a otra persona, cualquier tipo de agresión física o verbal a los usuarios y al personal en general.

Nota: Recuerda que la única forma de acceso a el gimnasio es atreves de la aplicación **kigo**, así que es importante tener siempre disponible tu dispositivo y la aplicación **kigo**.

**Impulsa
tu fuerza
interior**



Descarga la app
Kigo y accede con
tu credencial digital.

