

ANÁHUAC GYM

1. Normas Generales de Uso

- El gimnasio está destinado **exclusivamente para estudiantes, docentes, colaboradores, y egresados** autorizados por 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. Queda estrictamente prohibido el uso de jeans o ropa de vestir para entrenar.
 3. Portar joyas u objetos que puedan representar un riesgo de lesiones.
 4. Asistir con ropa sucia o que no cumpla con estándares básicos de higiene.
 5. 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.
 6. Si no cumples con la indumentaria correcta no podrás hacer uso de nuestras instalaciones.

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.
- Es responsabilidad de cada usuario acomodar y devolver a su lugar el equipo, mancuernas, barras, discos y demás accesorios utilizados durante el entrenamiento, manteniendo el orden y la seguridad de las instalaciones por respeto a los demás usuarios.
- Queda estrictamente prohibido utilizar las salidas de emergencia como acceso o salida regular del gimnasio. Estas puertas solo deberán emplearse únicamente en caso de emergencia o evacuación autorizada. El incumplimiento de esta disposición podrá dar lugar a las medidas disciplinarias correspondientes establecidas por la administración del gimnasio.

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 o descuidos por parte de los usuarios en los equipos o 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 canalizará 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 su cuenta 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.
- Es responsabilidad de cada usuario acomodar y devolver a su lugar el equipo, mancuernas, barras, discos y demás accesorios utilizados durante el entrenamiento, manteniendo el orden y la seguridad de las instalaciones, por respeto a los demás usuarios.
- Recuerda la membresía es personal, si haces uso indebido de ella o la compartes cometes una falta grave.

NOTA: Recuerda que la única forma de acceso a el gimnasio es a través de la aplicación **VIDA ANAHUAC**, así que es importante tener siempre disponible tu dispositivo y la aplicación **VIDA ANAHUAC**, de no ser así no podrás hacer uso de nuestras instalaciones sin excepción.

¡Accede con tu app Vida Anáhuac!

