



Club de Tenis La Paz

REGLAMENTO

Cód.: R-REG-12
Ver.: V.2
Fecha 12/12/2023



Club de Tenis La Paz

REGLAMENTO GENERAL COMPLEJO FITNESS TOTAL

MCMXXV

Elaborado Por	Gerencia General y Comisión de Reglamentos y Estatutos
Aprobado Por	Directorio –Resolución 15-24/2023 de fecha 12/12/2023

 <p>Club de Tenis La Paz</p>	REGLAMENTO	Cód.: R-REG-12 Ver.: V.2 Fecha 12/12/2023
---	-------------------	---

Art. 1 OBJETO

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

Art. 2 SALAS Y ÁREAS POR ESPECIALIDAD

Forman parte del CFT 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 el 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 ejercicio de potencia, fuerza absoluta y musculación.
- f. **Área de peso incorporado**, para el trabajo de fuerza y musculación.
- g. **Sala de Ciclismo** para la actividad de ciclismo estático.
- h. **Sala de Pilates**

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

 <p>Club de Tenis La Paz</p>	REGLAMENTO	Cód.: R-REG-12 Ver.: V.2 Fecha 12/12/2023
---	-------------------	---

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 CICLISMO

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

Art. 9 DE LA SALA DE PILATES

Diseñada para el entrenamiento físico y mental que se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es recomendada practica como terapia en rehabilitación.

Art. 10 DEL PERSONAL DE SERVICIO

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

- a. Director del CFT** – Responsable técnico, encargado de coordinar con instructores especializados, la programación de clases y sesiones de actividades físicas de participación colectiva, responsable de organizar y promover los roles y turnos de trabajo de los servicios de actividad física del CFT y velar por el cumplimiento de las normas y reglamentos aplicables en el Club. El Director del CFT no podrá realizar el trabajo de los Instructores ni entrenadores personales salvo por necesidad y capacidad de atención dentro de su horario de trabajo.
- 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 prestar 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 correspondiente a cada modalidad.

 <p>Club de Tenis La Paz</p>	REGLAMENTO	Cód.: R-REG-12 Ver.: V.2 Fecha 12/12/2023
---	-------------------	---

- 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. 11 DÍAS Y HORARIOS DE ATENCIÓN

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

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

Art. 12 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, participación Especial, Restringida y por Reciprocidad. Es recomendable que todo usuario frecuente llene la hoja de filiación y evaluación física.

Art. 13 ACCESO A LAS ÁREAS Y ACTIVIDADES

- a. **Para el ingreso a cualquier actividad de CFT**, los usuarios deberán hacer uso de los casilleros para el resguardo de sus pertenencias, pudiendo ingresar únicamente con el toma todo, teléfono móvil y/o toalla.
- b. **Acceden a los servicios en sala de registro** 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 años**, 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 Director del CFT.
- d. **Acceden a los servicios de todas las salas del CFT** adolescentes de 14 a 16 años que formen parte del programa de iniciación a la musculación con previa autorización de los 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. 14 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 CFT.

 <p>Club de Tenis La Paz</p>	REGLAMENTO	Cód.: R-REG-12 Ver.: V.2 Fecha 12/12/2023
---	-------------------	---

- 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 limpieza general de las áreas de entrenamiento.
- e. El consumo de bebidas está permitido en tomatodo 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 el desinfectante primero al 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 está prohibido de utilizar en simultaneo varios equipos por consideración a otros socios.
- i. El usuario debe guardar sus pertenencias (botellas de plástico, toallas, fajas, cinturones, mochilas, bolsos, etc), en los casilleros.
- j. Las bancas, banquetas y cajas polimétricas son exclusivamente para realizar los ejercicios.

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.

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

Todo el personal del CFT tiene la obligación de controlar el cumplimiento de los reglamentos, interviniendo en el momento oportuno y dando parte a las instancias correspondientes, si el caso amerita.

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 CFT.
- b. Toda práctica física que implique riesgo debe ser realizada con asistencia del instructor.
- c. El Club no se responsabiliza por lesiones y daños a la salud inherentes a la práctica deportiva. El usuario utilizará los equipos e instalaciones a su propio riesgo.

Art. 17 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

 <p>Club de Tenis La Paz</p>	REGLAMENTO	Cód.: R-REG-12 Ver.: V.2 Fecha 12/12/2023
---	-------------------	---

portarlos en áreas de entrenamiento.

b. El Club y el CFT 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.

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

Art. 19 USO APROPIADO

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

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

Art. 20 EL MANEJO DE LOS EQUIPOS DE SONIDO Y VIDEO

Es de responsabilidad del personal del CFT, 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. 21 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 pliométricas, tobilleras, etc.) al lugar de donde fueron retirados.

Los instructores del CFT pueden ayudar a devolver accesorios cuando el caso requiera y a solicitud del socio.

Todo el personal del CFT 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. 22 USO DE ACCESORIOS ESPECIALES

Los accesorios que por razones especiales requieran custodia al ser prestados quedan bajo responsabilidad del usuario hasta su devolución. El Director del CFT o instructor designado por éste, es responsable de llevar el control de cargos y descargos correspondientes.

Art. 23 USO DE LA SALA DE CICLISMO

a. El uso de la sala de Ciclismo 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 recibió.

Art. 24 USO DE LA SALA DE PILATES

 <p>Club de Tenis La Paz</p>	REGLAMENTO	Cód.: R-REG-12 Ver.: V.2 Fecha 12/12/2023
---	-------------------	---

El uso de la sala de pilates debe desarrollarse necesariamente bajo la supervisión de un Instructor.

Art. 25 PROHIBICIONES

- a. Está prohibido fumar en todas las áreas del CFT
- b. Está prohibido el consumo de alimentos en todas las áreas del CFT
- 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.

Art. 25 CONSIDERACIÓN GENERAL

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

Este reglamento entrará en vigencia a partir de 15 de diciembre de 2023, conforme la aprobación realizada en Resolución No 15-24/2023 de fecha 12 de diciembre de 2023.

La Paz, Diciembre de 2023.

EL DIRECTORIO