NORMAS PARA EL USO DE LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO

CAPÍTULO I
USO DEL GIMNASIO

Artículo 1. Podrán hacer uso de las instalaciones del gimnasio las siguientes personas:

a) Colegiados.

b) Familiares de colegiados casados: cónyuge o conviviente, padres e hijos (as) mayores de 16 años.

c) Familiares de colegiados solteros: padres, hijos (as) mayores de 16 años y hermanos (as) a partir de los 16 años y hasta los 18 años.

Artículo 2. Para hacer uso de las instalaciones del gimnasio, el usuario debe solicitar su cita de **PRIMERA VEZ** por medio de "Mi Colegio" en la página web, en los horarios que la Administración asigne para este fin. Si el usuario llega **15 minutos tarde a la cita**, perderá su cita y no será atendido, por lo que deberá reprogramarla nuevamente. Dichas citas tienen una duración máxima de una hora.

Artículo 3. Es deber del usuario completar el Cuestionario de salud en la página web para optar por la cita de primera vez e informar al instructor sobre cualquier padecimiento que limite su capacidad para realizar actividad física.

Artículo 4. Si el usuario del gimnasio falta a la cita de primera vez **dos veces consecutivas** sin previa justificación, será bloqueado en el sistema de citas por los próximos 30 días naturales.

Artículo 5. Para hacer uso de las instalaciones del gimnasio, el usuario debe solicitar cita en los horarios establecidos por medio de "Mi Colegio" en la página web, ver horarios aquí

Para el ingreso a las instalaciones del gimnasio, los usuarios (colegiados y familiares) deben presentar el respectivo carné vigente en la Recepción del Colegio. En el caso de los colegiados que, por motivos especiales no presenten su carné, pueden como caso de excepción presentar su cédula de identidad.

Artículo 6. Todo usuario del gimnasio debe contar con **1 paño deportivo** para colocarlo en las superficies de cada máquina, mismo que debe presentar al Oficial de Seguridad al ingreso al Colegio.

Entiéndase paño deportivo como toallas deportivas de alta calidad que no sueltan hilos ni dejan pelusa en el cuerpo ni sobre otras superficies, destacan por su capacidad de absorción, son generalmente más esponjosas, así como más resistentes, de aproximadamente 66 X 43 cm.

Artículo 7. Si por causa de fuerza mayor el usuario no puede asistir a una cita del gimnasio ya programada, deberá cancelarla por medio de "Mi Colegio" en la página web, en el apartado "Mis citas", **1 hora** previo a la cita.

Artículo 8. Las **únicas justificaciones** para las ausencias a una cita del Gimnasio serán en caso de:

a) Enfermedad personal, hijos (as), cónyuge y/o padres.
b) Fallecimiento de un familiar.
c) Accidente de Tránsito.
d) Desastres naturales en los cuales el usuario se vea afectado directamente por lo que no pueda asistir.
e) Compromisos laborales.
f) Por desperfectos mecánicos del vehículo.

Artículo 9. Para justificar la inasistencia al gimnasio, el usuario deberá presentar a más tardar 3 días después de la fecha de la cita, la justificación correspondiente por medio de una nota física o correo electrónico dirigido a Contraloría y Gestión de Servicios (contraloriadeservicios@colegiocienciaseconomicas.cr).

Artículo 10. Si el usuario falta **a dos citas en el mismo mes**, ya sea cita regular y/o clase grupal en caso de los colegiados, será **bloqueado** en el sistema de citas por los próximos 30 días naturales.

Artículo 11. Cuando el usuario se ausente del gimnasio durante seis meses, si desea asistir nuevamente, debe solicitar cita de primera vez por medio de Mi Colegio en la página web.

Artículo 12. El horario de atención del gimnasio es de lunes a viernes de 5:00 am. a 9:00 pm. y sábados de 7:00 am. a 1:00 pm. Este horario podrá modificarse de acuerdo con las necesidades del Colegio.

Artículo 13. Se establece un horario exclusivo para personas **adultos mayores de 65 años** con base en Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N° 7935, para las **personas con limitaciones físicas certificadas y mujeres embarazadas,** con base en la Ley N° 7600 Ley de Igualdad de Oportunidades para las personas discapacitadas. El mismo es de lunes a viernes y aplica tanto para las citas regulares, citas de sala de cardio y clases grupales.

Este horario podrá modificarse de acuerdo con las necesidades del Colegio o por requerimientos establecidos por las autoridades competentes.

CAPÍTULO II
DE LOS COLEGIADOS

Artículo 14. Para hacer uso del gimnasio, el colegiado debe estar en ejercicio pleno de sus derechos.

Artículo 15. Para poder asistir al gimnasio, el colegiado debe solicitar su cita por medio de "Mi Colegio" en la página web.

Artículo 16. Solamente se puede **solicitar una cita al día**, ya sea para cita regular o clase grupal. Se deben respetar los horarios establecidos y abandonar las instalaciones antes de que inicie el siguiente turno.

Artículo 17. Para poder participar en las clases grupales realizadas de lunes a sábado en los horarios establecidos, el colegiado debe solicitar su cita por medio de "Mi Colegio" en la página web. En caso de que el colegiado llegue **10 minutos tarde** a dichas clases, no podrá realizar la rutina de ejercicios debido a que requiere de calentamiento previo.

Los usuarios que asistan a clases grupales y/o sala cardiovascular, **No pueden trasladarse al área de pesas**. La cita es exclusiva para el tipo de clase que agendó.

Artículo 18. Las clases grupales son exclusivas para colegiados.

Artículo 19. En los turnos de mayor afluencia el colegiado solo puede asistir al gimnasio a citas regulares **3 veces por semana de lunes a viernes**, en los siguientes horarios: 5:10 am., 4:00 pm. y 5:30 pm.

CAPÍTULO III
DE LOS FAMILIARES

Artículo 20. Los familiares del colegiado que pueden hacer uso de las instalaciones del gimnasio son:

a) Familiares de colegiados casados: cónyuge o conviviente, padres e hijos (as) mayores de 16 años.

b) Familiares de colegiados solteros: padres, hijos (as) mayores de 16 años, y hermanos (as) a partir de los 16 años y hasta los 18 años.

Artículo 21. Los familiares del colegiado que deseen hacer uso del gimnasio deberán cancelar la cuota mensual vigente por medio de las plataformas dispuestas por el Colegio. Esta cuota podrá ser revisada anualmente.

Artículo 22. Si el colegiado no se encuentra al día con todas sus obligaciones, los familiares no podrán hacer uso del gimnasio, aunque hayan cancelado la mensualidad establecida.

Artículo 23. El horario de uso de las instalaciones del gimnasio para familiares es **de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.** en los turnos contemplados en dicho horario, y deberán abandonar las instalaciones antes de dicha hora. El horario podrá ser modificado por conveniencia institucional cada vez que sea necesario.

CAPÍTULO IV
DISPOSICIONES GENERALES

Artículo 24. Para ingresar al gimnasio y hacer uso de sus instalaciones, todo usuario deberá usar ropa y calzado deportivo apropiado acorde con la **Actividad Deportiva** a realizar y contar con cualquier otro elemento que le sea requerido.

Por su seguridad, en el área de cardio y el área de pesas, se prohíbe hacer ejercicios en medias o descalzo.

El Colegio se reserva el derecho de admisión en caso de que no se cumpla con esta disposición.

Artículo 25. Todo usuario debe realizar sus ejercicios de acuerdo con la rutina indicada por el instructor (a) del gimnasio. **No podrá hacer uso del gimnasio si no tiene rutina activa.**

Artículo 26. No se permite el ingreso al gimnasio antes de la hora de la cita.

Artículo 27. Es deber del usuario cuidar su aseo personal. Para utilizar las máquinas es de carácter obligatorio hacer uso del paño adecuadamente que debe traer consigo a todas las sesiones. Una vez finalizada la sesión en cada máquina, es obligación del usuario limpiarlas y dejarlas secas para la siguiente persona.

Artículo 28. No se podrá utilizar dos o más máquinas al mismo tiempo y el plazo máximo de uso será de **10 minutos por máquina**.

Artículo 29. Cada usuario debe colocar el material que haya utilizado (discos, mancuernas y otros) en su sitio correspondiente. Así mismo, procurará mantener las instalaciones y el material en perfecto estado de uso.

Artículo 30. El usuario del gimnasio será responsable por los **daños causados** al equipo biomecánico, cardiovascular y de cualquier otro tipo, que durante su presencia en el gimnasio y durante su rutina de ejercicios, sea utilizado de forma indebida.

Artículo 31. Los objetos personales: celulares, relojes, billeteras, perfumes, ropa, fajas, zapatos, botellas y de otro tipo, dejados en el recinto del gimnasio son responsabilidad del propietario, por lo que el Colegio no asume ningún tipo de responsabilidad por pérdida o robo de objetos.

Artículo 32. El Colegio pone a disposición de los usuarios un loocker para el resguardo de las pertenencias personales, para su uso se debe **solicitar la llave en la Recepción**. En caso de pérdida de ésta por parte del usuario, éste debe asumir el costo de ésta.

Artículo 33. El usuario debe colaborar en todo momento a mantener la seguridad, el orden y la limpieza dentro de las instalaciones del gimnasio, así como en el área de las duchas. Los Instructores están autorizados para solicitarle al usuario que **se retire de las instalaciones del gimnasio** en el caso de quebranto de las medidas de orden y seguridad o que ponga en riesgo la integridad física de algún usuario.

Artículo 34. En caso de fuerza mayor, el Colegio se reserva el derecho de cancelarle la cita al usuario, el cual deberá solicitar su cita nuevamente mediante el sistema, con base en la disponibilidad de horarios que exista.

Artículo 35. En caso de que el Colegio deba cancelar la cita a un usuario, le informará vía teléfono y correo electrónico con base en la información suministrada por el colegiado y que se encuentra en la base de datos. Es responsabilidad del colegiado mantener dicha información actualizada.

Artículo 36. El tiempo máximo para el uso de las duchas es de 10 minutos por persona siempre y cuando se encuentren habilitadas.

Artículo 37. En caso de alguna denuncia o disconformidad, puede interponer la misma en la Contraloría y Gestión de Servicios, ya sea de forma personal, por teléfono o a la cuenta contraloriadeservicios@colegiocienciaseconomicas.cr misma que debe indicar:

- ➢ Nombre completo de la persona denunciante.
- ➢ Nombre de la persona denunciada.
- ➢ Fecha, hora y lugar de los hechos.
- ➢ Descripción de los hechos con la mayor precisión y claridad posible.
- ➢ Aporta pruebas en caso de que cuente con estas.
- ➢ Correo electrónico para notificaciones.

CAPÍTULO V
PROHIBICIONES

Artículo 38. Solo se permite la permanencia dentro de las instalaciones del gimnasio a usuarios con cita y en el horario establecido. Las personas acompañantes deben esperar en el área de recepción, lobby o los sitios que el Colegio habilite para este fin. En caso de que los acompañantes sean menores de 12 años, deben esperar en compañía de una persona mayor de edad.

Artículo 39. Los usuarios del gimnasio deben hacer uso exclusivo de los servicios sanitarios que se ubican en el segundo piso.

Artículo 40. En las instalaciones del gimnasio no se permite el ingreso de animales o mascotas, con excepción de los perros de asistencia.

Artículo 41. El tiempo máximo de uso en las máquinas de trabajo cardiovascular es de **20 minutos en cada una de ellas**. Una vez transcurrido este tiempo, el Instructor está facultado para solicitarle al usuario dejar de hacer uso de la máquina y retirar sus pertenencias.

Artículo 42. No se permite dentro de las instalaciones del gimnasio, supervisión por parte de un entrenador personal externo al Colegio.

Artículo 43. Queda prohibido a todas las personas que ingresen al gimnasio, hacer uso de cualquier tipo de droga, bebida alcohólica, ingresar con algún tipo de arma de fuego u objeto punzo cortante, así como fumar o ingerir alimentos, con excepción de agua y bebidas hidratantes. Los Instructores están autorizados para solicitarle al usuario que se retire de las instalaciones del gimnasio en el caso de quebranto de las medidas indicadas y reportar a las personas involucradas a la Administración, para aplicar las sanciones correspondientes.

Artículo 44. Queda prohibido a todas las personas que ingresen al gimnasio utilizar vocabulario vulgar o inapropiado, incurrir en comportamientos y actitudes que no estén acordes con los principios éticos y morales del Colegio, así como realizar escenas amorosas y cualquier **tipo acoso u hostigamiento**. Los Instructores están autorizados para solicitarle al usuario **que se retire de las instalaciones del gimnasio** en el caso de quebranto de las medidas indicadas y reportar a las personas involucradas a la Administración, para aplicar las sanciones correspondientes.

Artículo 45. El usuario del gimnasio no podrá manipular el equipo de sonido, video, televisión o cualquier otro equipo que no sea el destinado para realizar los ejercicios.

Artículo 46. No se puede hacer ejercicios en lugares que no estén determinados como áreas del gimnasio, tales como parqueo, área de espera, entre otras.

Aprobadas por la Dirección Ejecutiva el 23 de mayo 2025.