

NORMAS DE USO DEL GIMNASIO DEL CENTRO DE RECREO DEL COLEGIO DE CIENCIAS ECONÓMICAS DE COSTA RICA

CAPÍTULO I ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

Artículo 1. Antecedentes: A lo largo de los años, el Colegio de Ciencias Económicas de Costa Rica ha experimentado un crecimiento significativo en el número de sus colegiados, por lo que conscientes de la importancia de ofrecer espacios que promuevan el bienestar integral de los colegiados, surge la necesidad de habilitar en el Centro de Recreo un espacio para que los colegiados (as), sus familiares así como invitados, puedan realizar actividades físicas con el propósito de contribuir en el mejoramiento de la salud física y mental.

Esta iniciativa busca no solo mejorar la calidad de vida, sino también fomentar hábitos saludables e impulsar el desarrollo integral y la calidad de vida de sus miembros.

Artículo 2. Justificación: Formalizar las Normas de uso del gimnasio, con la finalidad de garantizar un ambiente seguro, ordenado y accesible para todos los usuarios.

CAPÍTULO II USO DEL GIMNASIO

Artículo 3. El horario de uso del gimnasio es de martes a domingo de 8:00 a.m. a 05:00 p.m. No se permite el ingreso fuera de este horario.

Artículo 4. Podrán hacer uso de las instalaciones del gimnasio del Centro de Recreo las siguientes personas:

- a) Colegiados (as).
- b) Familiares de los colegiados (as).
- c) Invitados autorizados.

Artículo 5. La edad mínima para uso del gimnasio es de 16 años. Los menores de dicha edad pueden hacer uso solo con la supervisión de un adulto.

Artículo 6. Para hacer uso del gimnasio, todo usuario deberá usar ropa y calzado deportivo apropiado. El uso de **calzado deportivo cerrado y limpio es obligatorio.**

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



Artículo 7. Es deber del usuario cuidar su aseo personal. Es de carácter obligatorio el uso de un paño deportivo para limpiar el sudor, así como limpiar los equipos con desinfectante después de usarlos y dejarlos secos para la siguiente persona.

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 8. 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.

CAPÍTULO III DISPOSICIONES GENERALES

Artículo 9. El uso de los equipos es de forma responsable y según su función.

Artículo 10. No monopolizar las máquinas por más de 20 minutos si hay personas esperando.

Artículo 11. Si la persona no sabe cómo usar una máquina, puede solicitar ayuda o bien consultar la rutina en el código QR ubicado en cada una de ellas.

Artículo 12. Se puede usar audífonos para escuchar música mientras realiza la actividad física.

Artículo 13. Seguridad: El gimnasio no cuenta con personal de asistencia médica permanente, por lo que cada persona usa las instalaciones bajo tu propio riesgo.

Artículo 14. Se debe reportar cualquier daño o mal funcionamiento de los equipos a la Administración.

CAPÍTULO IV PROHIBICIONES

Artículo 15. No se permite entrenar con traje de baño, mojado, con sandalias, descalzo, en medias, sin camisa o en estado de suciedad evidente (excepto en zonas designadas si las hubiera).

Artículo 16. Se prohíbe mover o reubicar los equipos sin autorización.

Artículo 17. No se permite dejar objetos personales sobre los equipos o en el suelo.



Artículo 18. Los objetos personales: celulares, relojes, billeteras, perfumes, ropa, fajas, zapatos, botellas y de otro tipo, dejados en el área del gimnasio son responsabilidad del propietario, por lo que el Colegio no asume ningún tipo de responsabilidad por pérdida o robo de objetos.

Artículo 19. No se permite reproducir música en altavoces personales que molesten a otros usuarios.

Artículo 20. En el área del gimnasio no se permite el ingreso de animales o mascotas, con excepción de los perros de asistencia.

Artículo 21. Se prohíbe en esta área el uso del vocabulario vulgar o inapropiado u ofensivo, gritos excesivos o actitudes agresivas, 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 de acoso u hostigamiento. Los funcionarios están autorizados para solicitarle al usuario que se retire del área 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 22. Queda prohibido a todas las personas que utilicen el gimnasio, hacer uso de cualquier tipo de droga, bebida alcohólica, fumar o vapear, ingresar con algún tipo de arma de fuego u objeto punzo cortante, así como ingerir alimentos, con excepción de agua y bebidas hidratantes. Los funcionarios están autorizados para solicitarle al usuario que se retire del área 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 23. El incumplimiento de estas normas puede resultar en:

- Llamada de atención verbal o escrita.
- Suspensión temporal o permanente del acceso al gimnasio.

Aprobadas por la Dirección Ejecutiva el 13 de noviembre del 2025.

