

REGLAMENTO GYM

USUARIOS

1. Ropa y calzado: Se requiere el uso de ropa deportiva adecuada y tenis limpios en el área de pesas. No se permite entrenar sin playera, con playera de tirantes, short de licra o descalzo/a (caballeros) así como tampoco el uso de transparencias en mujeres.
2. Uso de toalla: Es obligatorio llevar una toalla personal y utilizarla para cubrir los equipos o bancos antes de utilizarlos. Esto ayuda a mantener la higiene y evita el contacto directo de la piel con el equipo.
3. Al finalizar tu entrenamiento coloca la toalla en el cesto que se encuentra en la recepción de gimnasio.
4. Limpieza y desinfección: Después de utilizar cualquier equipo o banco, es importante limpiarlo adecuadamente utilizando los productos de limpieza proporcionados por el gimnasio. Esto garantiza un entorno higiénico para todos los usuarios.
5. Seguridad y técnica adecuada: Es responsabilidad del usuario solicitar ayuda a un entrenador o instructor si no está familiarizado con los equipos y accesorios para entrenar, deslindando expresamente el usuario al personal de Oum por el desconocimiento o falta de pericia en el manejo de los aparatos ubicados en las instalaciones. Oum se deslinda de cualquier responsabilidad por lesiones provocadas por mal uso de equipos o aparatos.
6. Cargas de peso: Utiliza pesos adecuados según tu nivel de experiencia y capacidad física. Evita cargar más peso del que puedas manejar de manera segura para evitar lesiones. Además, no dejes pesas sueltas en el suelo, colócalas en su lugar designado después de su uso.
6. Queda estrictamente prohibido para todos los usuarios, brindar servicio de entrenamientos personales con motivos de lucro. El incumplimiento de lo antes señalado será motivo de cancelación inmediata de su contrato sin responsabilidad alguna para Oum.
7. Si algún usuario requiere de entrenamiento personalizado, podrá consultar en la recepción del área de gimnasio o con el supervisor del área la lista de entrenadores personales contratados por Oum, para la contratación del servicio, consultar tarifas, disponibilidad y realizar la reservación, previo al momento de entrenamiento, siempre y cuando se encuentre disponible y acuerden el servicio.
7. Descarga los discos de aparatos y barras.

8. Comportamiento adecuado: Respeta a los demás usuarios y evita comportamientos que puedan interferir con su experiencia en el gimnasio. No grites, uses lenguaje ofensivo o realices acciones que puedan poner en riesgo la seguridad de otros.

9. Tiempo límite: Respeta los límites de tiempo establecidos y sé considerado/a con los demás usuarios que están esperando para usar los equipos.

10. Uso responsable: No utilices el equipo de manera inapropiada, como lanzar o arrojar pesas, regresa todo el equipo utilizado a su lugar. Evita utilizar las barras y mancuernas para fines distintos a los ejercicios específicos.

11. Respeta los horarios de apertura y cierre, cualquier demora afecta los tiempos del personal.

12. Colocar maletas o accesorios en los lockers o cubículos de amenidades o gimnasio.

NOTA: No nos hacemos responsables por objetos olvidados en área de gimnasio. En caso de encontrar alguno, se resguardará solo por una semana.

NOTA: NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE OBJETOS OLVIDADOS, SI SE ENCUENTRA LOS OBJETOS OLVIDADOS SOLO SE RESGUARDARÁ UNA SEMANA.