

Reglamento polideportivo “21 de abril”

Reglamento piscina.

- La indumentaria para la practica de la natacion consta de gorro, traje de baño (sin ropa interior ni poleras) y hawaianas
- Es obligatorio ducharse antes de ingresar a la piscina.
- Es obligatorio el uso de una toalla.
- El profesor o salvavidas es la maxima autoridad dentro del area de piscina.
- Se debe nadar circulando siempre por la derecha
- Esta prohibido escupir, sonarse, orinar o contaminar de alguna forma el agua de la piscina
- Queda prohibido tirase piqueros, correr, empujar o actuar con brusquedad en el recinto por su seguridad
- No se permite consumir alimentos sólidos dentro del recinto ni camarines.
- El uso del material de piscina debe ser solictado al salvavidas y su uso es de prioridad para actividades propias del Polideportivo.
- El material de piscina utilizado debe ser dejado en su lugar.
- Se recomienda no portar aros, anillos, gargantillas, pulseras u otro similar en el recinto de piscina
- Se deben respetar los espacios delimitados en función de la programación de cursos y actividades programadas.
- No está permitido cambiarse de ropa en el recinto de la piscina.
- Es obligatorio seguir las instrucciones de profesores y salvavidas.
- Está terminantemente prohibido hacer:
 - Acrobacia al entrar o salir de la piscina.
 - Correr en los pasillos de la piscina y camarines.
- Se prohíbe el ingreso al recinto de la piscina con cualquier tipo de calzado.
- La estatura mínima para ingresar a la piscina, para quienes no sepan nadar es de 1.45 mts y de no ser así deben ingresar acompañados de un adulto que se haga responsable.

Reglamento de Lockers sala de Fitness y Piscina:

- El uso de Lockers es exclusivo para los usuarios del Polideportivo.
- El usuario debe traer su candado para el uso de los lockers.
- Está prohibido dejar pertenencias personales, en los Lockers de un día para otro.
- El Polideportivo no se hace responsable por el extravío, hurto o daño que puedan sufrir los efectos personales dentro de la sala.

Reglamento sala de musculación

- El usuario es el responsable de devolver todos los implementos que utilice durante su entrenamiento a los Racks habilitados para estos efectos. Lo anterior es aplicable para todas las mancuernas, discos, barras, atril u otro implemento del recinto que use.
- Se debe permitir el uso compartido de las maquinas y no se debe descansar en ellas habiendo socios que esperen por su turno.
- El uso de los implementos es solo permitido dentro de la sala de maquinas.
- No se permite consumir alimentos sólidos en la zona de pesas menos dejar botellas sin tapar ya que pueden derramarse en discos, mancuernas o maquinas de musculación.
- Se prohíbe al usuario ocupar equipos que no conoce. En caso de cualquier duda sobre el uso correcto de un equipo, el usuario debe dirigirse al Entrenador más cercano o a algún miembro del Staff
- Uso obligatorio el uso de toalla dentro del area de musculacion
- Se debe dejar las maquinas de musculación limpias después de su uso con su propia toalla.
- Edad mínima para el uso de máquinas **14 años**. Menor a esa edad solamente con la supervisión de un adulto.

Reglamento de sala cardiovascular.

- El uso de las maquinas de cardiovascular se debe realizar con ropas adecuadas para la misma, calzados deportivos, polera, buzo, short, etc.
- Solo debe ingresar toalla y botella de agua con tapa a la sala de Cardio.
- El uso de las trotadoras, elípticas y bicicletas reclinadas, solo son con un máximo de tiempo de 30 minutos, en horario punta es decir 18:00 a 21:00 hrs.
- No se permite el ingreso de niños acompañando a sus padres.
- Siempre parte del staff estará presenta en la sala de Cardio para ayudar al inicio de cada rutina.
- Edad mínima para el uso de máquinas **14 años**. Menor a esa edad solamente con la supervisión de un adulto

Reglamento Interno y Normas Generales de Polideportivo.

- La administración no se hará responsable por la perdida de los objetos. Use los casilleros habilitados en el pasillo de acceso a camarines.
- Ninguna persona ajena al staff del Polideportivo puede ejercer funciones de instructor sea o no personalizado.
- Los profesores en general quedan facultados para amonestar a los usuarios e invitados que incurran en conductas negativas y/o antideportivas en el

Polideportivo, o cuando omitan las disposiciones que se indican en el presente reglamento.

- La Administración del Polideportivo, se reserva el derecho, para restringir el ingreso a personas que no cumplan con las normativas estipuladas en este reglamento.
- El uso de la cancha central para otras actividades deportivas solo se permitira con previa autorizacion de la administracion y con horario disponible. (privilegiando el arriendo).

-