



## FITNESS CENTER

TOP FITNESS CENTER es un Centro de Entrenamiento físico y Corporal. Los procesos que se llevan a cabo son. Pesas, Bicicletas fijas, Trotadoras, y otros relacionados al entrenamiento físico y el físico-culturismo.

TOP FITNESS CENTER cuenta con NORMAS DE SEGURIDAD específica para su instalación y centro de entrenamiento físico y corporal basado en los siguientes lineamientos:

### NORMAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN - TOP - FITNESS CENTER

#### DEL ORDEN Y LA LIMPIEZA

- Se deberán respetar las normas de seguridad personal y del manejo de las pesas, aparatos e implementos.
- Queda terminantemente prohibido el traslado de pesas o equipos fuera del gimnasio.
- El cuidado de todos los equipos e implementos mientras se usan, es responsabilidad del usuario.
- Los implementos deben ser utilizados en forma racional (Pesas, Bicicletas, Trotadoras, etc.), de manera que facilite su uso al mayor número de usuarios.
- En ningún caso el tiempo de ocupación de las máquinas de ejercicios cardiovasculares (Trotadoras, Bicicletas, etc.) podrá exceder de 30 minutos continuos por el mismo usuario, a menos que no existan otros usuarios en espera.
- Después de 30 minutos de trabajo continuo de la maquinas Trotadoras, las mismas deberán tener un descanso de 10 minutos, por recomendación técnica.
- Al término de cada sesión de trabajo, todo lo utilizado deberá ser ubicado en su lugar, evitando así el desorden dentro de la instalación.
- El volumen de la música y del televisor no deben ocasionar molestia a los usuarios.
- No utilizar las instalaciones del gimnasio bajo los efectos de alguna droga y/o bebidas alcohólicas.
- El gimnasio no se hace responsable por lesiones y/o problemas de salud que deriven del mal uso de las instalaciones
- No están permitidas las mascotas.
- Limpiar su equipo después de haberlo utilizado
- No nos hacemos responsables por objetos extraviados
- No se permite el uso de peso libre en las áreas de cardio.

#### IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y VESTIMENTA

Las normas en relación a implementos deportivos y vestimenta autorizados para la práctica deportiva en estas instalaciones son:

- a) Vestir ropa deportiva apropiada para su práctica
  - b) Usar zapatillas deportivas (libre de arcilla).
  - c) Toalla(s) y desodorante (por higiene personal y respeto a los demás)
  - d) Uso obligatorio de guantes deportivos en el caso de que vaya a utilizar pesas y mancuernas para la respectiva protección e higiene de las manos.
- No está permitido el uso de trajes de baño para la práctica de cualquier disciplina dentro de las instalaciones del Gimnasio.
  - Queda prohibido el ingreso con sandalias, zapatos, pantalones jean u otros implementos que no estén acordes a la actividad.

#### DE LAS TAREAS DEL INSTRUCTOR

- El instructor ofrecerá atención a cada uno de los asistentes, consiguiendo dosificar los ejercicios con las pesas, aparatos e implementos existentes en el gimnasio, como también limitará el número de personas que puedan estar simultáneamente en él.
- Todos los usuarios autorizados necesariamente tendrán que trabajar con un plan estructurado por el instructor.
- El instructor será el responsable de todo el equipo del gimnasio y las instalaciones, consiguiendo tener la autoridad para cuidar del buen uso de los aparatos y exigir la ropa adecuada para la práctica de este deporte.
- Las personas con determinadas afecciones en su estructura ósea o muscular deberán presentar un certificado médico que indique claramente su padecimiento para evitar posibles traumas.

#### OTROS ASPECTOS

- El alumno se compromete a leer este documento, todas las señaléticas que están distribuidas en el gimnasio (también en el reverso de este documento) y se compromete a cumplir de manera íntegra las normas del establecimiento, para utilizar de manera eficiente el gimnasio, evitar accidentes a raíz del mal uso de los equipos y evitar problemas de salud.
- Está terminantemente prohibido el fumar, ingerir alimentos en el gimnasio.
- El instructor es responsable por hacer cumplir las normas indicadas en el presente reglamento, el incumplimiento por parte de los usuarios del gimnasio dará lugar a la prohibición de su ingreso.
- El gimnasio no se hace responsable por el potencial riesgo y males asociados al uso y abuso de estas instalaciones.
- Elija bien su plan y su fecha de inicio al momento de inscribirse ya que el gimnasio no congela ni posterga planes y/o paquetes. Si en un caso el usuario no haya utilizado más del 15% de sus ingresos por motivos personales el gimnasio le repondrá 3 días adicionales después del vencimiento de su paquete.
- Las inscripciones y los paquetes son personales queda terminantemente prohibido de compartir sus ingresos de su plan con otras personas, el usuario que se ha encontrado infraganti en este aspecto se le anulara automáticamente su paquete sin derecho a reclamo alguno.
- Queda terminantemente prohibido el ingreso de niños menores de 10 años, por el alto riesgo de accidentes que puedan ocurrir en el gimnasio.
- Leer también en el reverso de esta página las normas del uso de casilleros y las señaléticas que están en todo el gimnasio.

### USO DE SUBSTANCIAS PROHIBIDAS (ESTEROIDES Y ANABOLICOS)

- De acuerdo a la Ley de Deporte Art. 32 Inc. 2 en este establecimiento queda terminantemente prohibido la promoción, el expendio, comercialización y uso de sustancias prohibidas como ser (anabólicos y esteroides) por parte de entrenadores, monitores, comerciantes, alumnos y personas en general.
- Toda persona que introduzca, comercialice y venda estas sustancias prohibidas que dañan la salud dentro del gimnasio será expulsado de manera inmediata y será sometido a los procesos legales correspondientes
- El uso de anabólico y esteroides necesitan una respectiva prescripción médica y si en caso el alumno está consumiendo estas sustancias prohibidas sin el conocimiento de la administración, el gimnasio se deslinda de toda clase de responsabilidades en los problemas de salud física y mental que puedan resultar del uso de estas sustancias prohibidas en el gimnasio.

### ANÁLISIS MÉDICOS

- El alumno se compromete a realizarse un análisis completo y revisión médica con los siguientes requisitos
  - o Hemograma completo
  - o Triglicéridos perfil lipídico
  - o Urea y creatinina
  - o Examen de orina
  - o Electrocardiograma

Si en un caso su médico de cabecera encuentre alguna alteración en los análisis médicos pedirles recomendaciones e informar de manera inmediata a la administración del gimnasio para poder hacerle un trato y rutina diferenciada y especiales de acuerdo a la afección que tenga.

Estos análisis médicos son obligatorios y si en un caso el alumno no se le hiciera, el gimnasio se deslinda de toda clase de responsabilidades que puedan haber a futuro por posible problema de salud del alumno.

Firma en conformidad .....

Nombre: .....

C.I. ....

Santa Cruz, ..... de ..... de 20 .....

[www.topfitnesscenter.com.bo](http://www.topfitnesscenter.com.bo)

ZONA OESTE: Av. Roca y Coronado esquina C./ 7 Edif. Murano entre 3er. y 4to Anillo, frente al Hotel Buganvillas Telf. 355 3832

ZONA ESTE: Av. Virgen de Cotoca N° 2546 esq. calle Montegrando entre 2do y 3er anillo Telf. 360 9590 - 3393364

ZONA SUR : Doble Via La Guardia N° 3025 entre 3er anillo interno y externo lado pollo Sakura Telf. 353 5263

ZONA SUR - ESTE: B/ El Trompillo Av. Santa Cruz (2do. Anillo) N° 1100 entre Av. La Barranca y San Aurelio, una cuadra antes del Deber Santa Cruz - Bolivia

## NORMAS DE USO DE CASILLEROS

### normas para el uso de los Casilleros:

Los usuarios del gimnasio tienen derecho a utilizar, de forma gratuita, de acuerdo a disponibilidad, un casillero, cada vez que asistan Al Gimnasio.

Cada usuario deberá traer su propio candado con su respectivo por lo que será su responsabilidad cualquier extravío de los objetos personales que deje en el mismo. En caso de no disponer de un candado, El Gimnasio tiene disponible a la venta los mismos en Recepción.

Los casilleros sólo podrán ser utilizados durante la estancia del usuario en El Gimnasio, por lo que deberá llevarse consigo sus pertenencias y dejar abierto el casillero, cada vez que salga durante el transcurso del día.

Al terminar el día, El Gimnasio, procederá a la apertura de todos los casilleros, en caso de que alguno se encuentre cerrado con candado, se procederá a romper el mismo y a retirar el contenido del casillero, por lo que El Gimnasio, no se hará responsable por los objetos dejados u olvidados por el Usuario.

El Gimnasio, tampoco se hace responsable por pérdidas de objetos o valores que hayan sido introducidos al gimnasio por los usuarios.

Queda terminantemente prohibido dejar sus pertenencias en recepción el gimnasio no se responsabiliza por pérdidas que deriven de ellos.

### La Administración



## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD DE ACCESO PARA CLIENTES

- 1.- Ud declara tener COVIC-19, H1N1 o cualquier enfermedad infectocontagiosa a través de las vías respiratorias SI ( ) NO ( )
  - 2.- Ud. Declara haber tenido contacto HASTA HACE 14 DIAS con personas portadoras del virus COVIC-19 SI ( ) NO ( )
  - 3.- Reservar su horario de asistencia como mínimo 24 horas antes mediante un canal de reservas, de acuerdo a las características de cada disciplina, servicio e instalación por protocolo de bioseguridad ordenado por las entidades gubernamentales.
    - El tiempo de estadía en las instalaciones no pueden extenderse por más de 1 hora y 15 minutos acatando la bioseguridad de todos los clientes y poder cumplir con el aforo máximo según regulaciones gubernamentales.
    - Si el cliente llega con más de 30 minutos de atraso no podrá ingresar a las instalaciones.
    - En caso de no asistir a su sesión reservada y/o llega tarde se lo tomara como sesión consumida de sus ingresos.
    - Una vez inscrito no se aceptan devoluciones ni congelamientos de planes a no ser por problemas de salud previa presentación de certificado médico.
    - En el caso de no haber hecho la respectiva reserva y existiese espacio en el rango del aforo permitido se le podrá permitir el acceso al gimnasio.
  - 4.- Los clientes deben usar de manera obligatoria:
    - Protector/mascara facial y/o barbijo durante el entrenamiento y permanencia en las instalaciones del gimnasio.
    - Botella con agua (no estará disponible los bebederos de agua).
    - 2 toallas una para limpieza personal y otra para la máquina de gimnasio que utilice.
    - Si el cliente carece de unos de estos requisitos indispensables no se le permitirá su ingreso y se lo tomará como sesión consumida de sus ingresos.
  - 5.- los clientes deben traer de manera opcional:
    - alcohol en gel y/o jabón líquido para su uso personal.
    - Guantes de látex.
  - 6.- Sugerimos cabello totalmente recogido y de preferencia uso de gorra o algún implemento que cubra el cabello.
  - 7.- antes del ingreso el cliente tiene que desinfectar sus calzados en las respectivas bandejas de desinfección durante 5 segundos como mínimo
  - 8.- Control obligatorio de temperatura con termómetro infrarrojo digital.
    - Si este excede a los 37.5 grados no se le permitirá el ingreso.
  - 9.- desinfectarse las manos con alcohol en gel de recepción antes de digitar su código de ingreso. Cada 10 minutos durante su entrenamiento desinfectar sus manos con alcohol 70% y/o jabón líquido que estarán disponibles en todas las áreas del gimnasio.
  - 10.- Evite el contacto y mantenga el distanciamiento físico entre personas como mínimo de 1.8 metros, se establece el saludo a distancia de forma obligatoria. Se aconseja variar y modificar los días de sus rutinas de ejercicios para no saturar áreas específicas de entrenamiento.
  - 11.- Tosa o estornude en el pliegue del codo.
  - 12.- queda prohibido tocarse el rostro y ojos con las manos durante el entrenamiento.
  - 13.- en el caso de encontrar un cliente sin la protección mínima de bioseguridad (protector mascara facial y/o barbijo) denunciar inmediatamente en recepción para ser retirado de las instalaciones y si este fuese un funcionario administrativo y/o instructor denunciar a través de nuestros canales de quejas y sugerencias que tenemos habilitado en nuestra web [www.topfitnesscenter.com.bo](http://www.topfitnesscenter.com.bo) y/o en recepción (buzón de sugerencias y quejas) de nuestras instalaciones para tomar las medidas pertinentes.
  - 14.- Los asientos, respaldares, mangos y reguladores de pesas debe desinfectar con los atomizadores disponibles y su toalla personal (disponible para este fin) antes de utilizar las respectiva maquina y/o equipo.
  - 15.- Se prohíbe compartir botella con agua, toallas y otros implementos deportivos personales que se usan para el entrenamiento. También se prohíbe ingerir y/o compartir alimentos.
  - 16.- quedan inhabilitadas todas las áreas sociales del gimnasio.
  - 17.- Sugerimos no asistir a nuestras instalaciones a personas que presenten una enfermedad de base como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y pulmonares entre otros, también mujeres embarazadas, menores de 18 años y personas de la tercera por ser considerados grupos de riesgo. Si en caso lo hacen deslindan de todo problema civil y penal a la empresa al firmar este presente protocolo.
  - 18.- Se prohíbe el uso de bebederos y en lo posible evitar el uso de casilleros duchas y baños o usarlos de ser realmente necesario.
  - 19.- Leer con detenimiento las señaléticas colocadas en las instalaciones del gimnasio acerca del protocolo de bioseguridad y acatarlas al 100% para evitar el contagio del COVIC-19.
  - 20.- El personal Administrativo e instructores pasaran cada 30 minutos por todas las áreas del gimnasio a desinfectar de manera obligatoria las manos de los clientes y cada 2 horas la desinfección de todas las áreas del gimnasio.
  - 21.- Por recomendación de entidades gubernamentales se disminuirá el uso del aire acondicionado al mínimo.
- Con la implementación del presente protocolo entregamos un servicio que cumple con todas las medidas de bioseguridad, higiene y salud a nuestros clientes, trabajadores y sociedad en general reduciendo los riesgos de contagio y propagación del COVID-19 en las instalaciones del gimnasio. La omisión parcial y/o total de este protocolo de parte del cliente nos exime de cualquier problema civil / penal que deriven de esta.

.....  
FIRMA

Santa Cruz,

de..... del 20.....

Nombre Completo.....

Carnet:.....

**ZONA ESTE**

Av. Virgen de Cotoca #2546 esq. calle Montenegro entre 2do. y 3er. Anillo Interno  
Telf.: 339-3364 • Cel.: ☎ 77817678

**ZONA OSTE**

Av. Roca y Coronado, esq. Calle 7 entre 3er. y 4to. Anillo, Edif. MURANO frente al Hotel Buganvillas  
Telf.: 355-3832 • Cel.: ☎ 77817788

**ZONA SUR**

Av. Santos Dumont esq. Calle 34 de Julio entre 4to. y 5to. anillo  
Telf.: 359-6912 • Cel.: ☎ 69158049

**ZONA NORTE**

Av. Los Cusis #150 casi esq. Alemana entre 2do. y 3er. anillo  
Telf.: 344-4001 • Cel.: ☎ 77662325

**ZONA SUROESTE**

Av. Doble Vía a La Guardia, esq. calle Jorochito, 1 cuadra antes del 4to. Anillo frente a IMCRUZ  
Telf.: 353-5263 • Cel.: ☎ 77817682