

## **Reglamento para el uso del Gimnasio y sus Instalaciones**

1. El presente Reglamento es de aplicación para las instalaciones del Gimnasio Universitario y del total cumplimiento para todo los que hagan uso de las mismas.
2. A efectos del presente reglamento, se entiende por usuario de las instalaciones a estudiantes, docentes, administrativos y toda persona o entidad que utilicen esta.
3. Para el acceso a las instalaciones debe realizarse el pago del precio de la disciplina deportiva respectiva según las establecidas por la administración del Gimnasio Universitario.
4. La autoridad en el Gimnasio Universitario es en primera instancia Los Instructores. Por ello, es obligación de los usuarios atender las instrucciones de estos y guardarles el debido respeto.
5. El usuario que realiza actividades físicas libera de toda responsabilidad a la Universidad de Panamá.
6. El usuario debe de hacer buen uso de los equipos e instalaciones, los cuales no podrán ser movilizadas del lugar donde se encuentran ubicados. El usuario es responsable por los daños que ocasione en este intento.
7. El comportamiento de todos los usuarios debe ser respetuoso y cortés.
8. El uso de ropa deportiva y zapatilla es obligatorio y prevalecerá el criterio de los instructores para determinar si una vestimenta no es apta para el uso del Gimnasio.
9. El usuario debe portar una toalla que mida como mínimo 20"X36" para la higiene personal y preservación o cuidado de los equipos.
10. El uso de equipo cardiovascular por usuario es de 20 minutos como máximo. Culminado dicho plazo, el usuario debe desocupar el equipo a menos que no hubiese persona en espera.
11. El usuario de máquinas de pesa debe alternar su uso con otro usuario durante el periodo de descanso de cada serie.
12. El periodo de descanso del usuario no se puede hacer sentado en ninguna máquina.

13. Al concluir su sesión con equipo, todo usuario debe acomodar las pesas, barras, discos en los lugares destinados para tal fin.

**Queda prohibido:**

14. Realizar actos que perturben, molesten o pongan en peligro a otros usuarios.

15. Arrojar o soltar las pesas y mancuernas al suelo con fuerza, violencia.

16. Colocar toallas u objetos personales en las máquinas que no se estén usando, sea por descuido o a manera de reserva para su uso posterior.

17. Ingresar bebidas y comida de cualquier variedad, se exceptúa los hidratantes.

18. La tendencia y consumo de bebidas alcohólicas o cualquier otra sustancia ilícita.

19. Utilizar dentro de los recintos, bicicletas, patines, monopatines, triciclos y en general cualquier elemento que moleste u obstaculice a los demás usuarios.

20. Introducir perro u otros animales, excepto los perros guías de la población con discapacidad, según normativa vigente.

21. La Administración del Gimnasio Universitario no se hace responsable por la pérdida de los objetos personales del usuario como: celulares, relojes, billetera, llaves, etcétera. Ni de daños, lesiones y accidentes que puedan sufrir los usuarios.

22. La Administración del Gimnasio Universitario se reserva el derecho de admisión y de interponer las medidas disciplinarias para aquel usuario que no acate e incumpla con lo establecido en el presente reglamento, para los cuales no tendrá derecho a reclamo.