

**“NORMATIVA PARA EL USO DE LAS INSTALACIONES Y EQUIPO BIOMECAÑICOS DEL
COLEGIO DE MÉDICOS Y CIRUJANOS DE COSTA RICA**

En ejercicio de las atribuciones conferidas por el artículo 1, 3, 14 inciso 6) y 19 de la Ley Orgánica del Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica, Ley No. 3019, y artículos concordantes del Reglamento a dicha Ley, Decreto Ejecutivo No. 23110-S.

CONSIDERANDO

Que el Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica por ser un ente público no estatal, de base asociativa busca entre sus fines, el mejoramiento social, bienestar físico y mental del profesional en medicina, siendo que para los fines de esta Normativa tiene a disposición de sus colegiados un gimnasio equipado para ser utilizado de conformidad con la siguiente regulación:”

Artículo 1: DEL OBJETO: *El fin principal de la presente Normativa, es regular el uso del gimnasio, sus instalaciones y aparatos biomecánicos, ubicado en la Sede Central y en las Sedes que por su condición de infraestructura permitan el establecimiento y condiciones de uno de ellos. Los agremiados de este Colegio Profesional y los invitados de éstos que paguen el derecho a ingresar, serán los usuarios del uso y disfrute de las instalaciones, máquinas, aparatos e implementos biomecánicos.*

Artículo 2: USO Y DISFRUTE DE LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO Y APARATOS BIOMECAÑICOS: *Tendrán derecho al uso y disfrute de las instalaciones del gimnasio y aparatos biomecánicos, todos los agremiados que se encuentren al día en el pago de sus obligaciones con el Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica, así como de sus invitados que paguen el derecho a ingresar. El ingreso será regulado para los agremiados, mediante la mostración del carné de colegiado al día ya sea como miembro activo o en cualquiera de las condiciones que al efecto determina el Colegio, carné que deberá portar en todo momento mientras haga uso del gimnasio y aparatos biomecánicos. En el caso de los invitados, éste deberá pagar el importe respectivo para su ingreso a las instalaciones y mostrar el brazalete o gafete de acceso en todo momento. Queda establecido, que el invitado podrá ingresar siempre y cuando esté el médico agremiado presente.*

Artículo 3: USO DE LOS APARATOS BIOMECAÑICOS: *Los usuarios deberán consultar previamente al instructor la forma, tiempo y modo de empleo de las máquinas, aparatos e implementos de Biomecánicos que se encuentren disponibles en el gimnasio. El uso indebido, abusivo o negligente de los mismos podría causar serios daños en la salud física del usuario, siendo responsabilidad exclusiva del que los utilice. El usuario que utiliza el equipo biomecánico, lo hace bajo su propia responsabilidad y riesgo, el Colegio y los instructores quedan exonerados de toda responsabilidad por el mal uso o por no consultar previamente sobre el uso debido de los mismos.*

ARTÍCULO 4: OBLIGACIONES DEL USUARIO: *Serán obligaciones de los usuarios:*

- a) *Informar al instructor en turno sobre cualquier enfermedad, dolencia, padecimiento o lesión que sufran. Si se incumple esta disposición y el usuario sufre un daño, lesión o*

muerte, el Colegio de Médicos y Cirujanos queda exonerado de toda responsabilidad, toda vez que la responsabilidad de éste se limita a recomendar y brindar las condiciones de seguridad de las instalaciones y equipo biomecánico.

- b) Cuidar y conservar las máquinas, aparatos e implementos biomecánicos e instalaciones en general donde se encuentre el denominado gimnasio.*
- c) Acatar todas las recomendaciones y disposiciones del o los instructores, so pena de no disfrutar y hacer uso del beneficio que otorga el gimnasio.*
- d) Utilizar la vestimenta requerida y recomendada para la práctica deportiva, sea buzos, short, licras, pantalonetas y calzado tipo tennis, así como traer un paño personal. Se exceptúa los casos, en los que por razones médicas previamente notificadas por el usuario al instructor deba presentarse con otro tipo de vestimenta.*
- e) Firmar y completar formulario, previo ingreso para ser uso de las instalaciones y equipo disponible en el gimnasio.*
- f) Respetar los días y horarios definidos por la Administración de este Colegio para el uso de las instalaciones del gimnasio y equipo biomecánico.*
- g) Presentar un dictamen médico el día de su primer ingreso, señalando su estado de salud, dicho dictamen no podrá ser auto elaborado. Los invitados de los usuarios también tendrán la obligación de presentar dicho dictamen médico. La no presentación de dicho documento médico impedirá el acceso y utilización del área.*

ARTÍCULO 5: OBLIGACIONES DE LOS INSTRUCTORES DEL GIMNASIO:

- 1.- Emitir las instrucciones del uso de las instalaciones y del equipo biomecánico.*
- 2.- Informar al usuario sobre el horario, modo del equipo biomecánico.*
- 3.- Realizar un plan de entrenamiento según los objetivos del usuario. Para la creación del mismo, deberá coordinar una cita con el usuario, la cual será agendada de conformidad con los espacios disponibles que se tengan cada semana.*
- 4.- Realizar al menos una prueba física a los usuarios cada sesenta días, entendiéndose días de entrenamiento o bien cuando así lo estime conveniente.*
- 4.-Determinar el cupo máximo de personas que pueden hacer uso de las instalaciones del gimnasio, considerando la seguridad, integridad física y la comodidad de los usuarios. Podrá hacer rotaciones por estaciones para un mejor aprovechamiento del mismo.*
- 5.-Recibir a los participantes de las clases de spinning o cualquier otra disciplina, con diez minutos de anticipación. Como parte del protocolo deberá informar las reglas de la clase y limpieza antes de su inicio.*
- 6.-Velar por que la ejecución de los ejercicios que realizan los usuarios sean acordes con la técnica correcta, ubicándose en distintas partes del gimnasio para observar el desempeño y la correcta ejecución.*

ARTICULO 6: RESPONSABILIDAD POR EL MAL USO DEL EQUIPO BIOMECÁNICO E INSTALACIONES DEL GIMNASIO: El o los usuarios que utilicen el gimnasio será (n) responsable (s) de los daños y perjuicios que se ocasione (n) a las instalaciones y/o equipo biomecánico, cuando con negligencia, impericia, alevosía o premeditación se compruebe el hecho. Tal comprobación estará a cargo de la Administración quien deberá investigar e informar a la Junta de Gobierno sobre dicha situación. Una vez comprobado el daño y/o perjuicio, el o los usuarios estarán en la obligación de indemnizar al Colegio la suma de dinero que determine el informe, so pena de ser sancionados. Queda fuera de esta responsabilidad, cuando el daño fuere ocasionado por el uso normal del equipo o instalaciones, por caso fortuito o fuerza mayor.

ARTÍCULO 7: PROHIBICIONES PARA EL USO DE LAS INSTALACIONES Y EQUIPO BIOMECÁNICO: Queda terminantemente prohibido:

- 1.-Usar sustancias adiposas, jabonosas, aceitosas o cremas aplicadas en el cuerpo que ensucien o manchen temporal o permanentemente los aparatos o zonas de las instalaciones como paredes o alfombras.
- 2.-Ingresar a las instalaciones del gimnasio bajo los efectos del alcohol, sustancias enervantes o psicotrópicas.
- 3.-Fumar y consumir alimentos dentro de las instalaciones del gimnasio. Queda exceptuado el uso de bebidas hidratantes y barras energéticas.
- 4.-Ingresar con indumentaria inadecuada para ejercitarse con el equipo biomecánico, como pantalón de mezclilla, vestido de baño, sandalias u otras piezas que no permiten la realización del ejercicio de manera correcta.

ARTICULO 8: HORARIO: La regulación de los horarios y los días para uso de las instalaciones y equipo biomecánico, estará dispuesto y regulado por la Dirección Administrativo de este Colegio. La información de los días y horarios será informado mediante rotulación visible afuera y dentro de las instalaciones del gimnasio, el cual es de acatamiento obligatorio.

ARTÍCULO 9: USUARIOS MENORES DE 15 AÑOS QUE UTILICEN LAS INSTALACIONES Y EQUIPO BIOMECÁNICO: Los usuarios menores de 15 años que deseen utilizar las instalaciones del gimnasio y el equipo biomecánico podrán:

- 1.- Utilizar las máquinas de ciclismo bajo techo (spinning) siempre y cuando su estatura le permita tener la cadera a la altura del asiento.
- 2.- Utilizar las caminadoras (bandas sin fin), ejercicios con ligas y con su propio peso. Queda prohibido la utilización del área de fuerza o área de pesas, por razones anatómicas, biomecánicas y fisiológicas.

ARTÍCULO 10: CLASES IMPARTIDAS EN EL GIMNASIO: Se impartirán diferentes clases, para el mejoramiento físico y mental de los usuarios, entre ellos se encuentra ciclismo bajo techo (spinning). Las clases se impartirán en el área designada para ello dentro del gimnasio y será exclusiva para quienes participen en ellas. Para que el usuario pueda realizar la clase que desea, deberá reservar con el encargado del servicio al cliente o directamente con el instructor, sea personalmente o por teléfono con 24 horas de antelación a la hora programada para dicha clases. Se mantendrá una pizarra dentro

de las instalaciones del gimnasio con la información actualizada de las clases que se impartirán en la semana, horario y nombre del instructor que la impartirá. Aquellas personas que a la hora de recibir la clase no deseen realizarla deberán ceder su espacio o la maquina, aparato o el equipo biomecánico que en ese momento se esté utilizando para la realización de la clase, a cualquier otra persona que así lo desee.

ARTÍCULO 11: OTRAS REGULACIONES:

- 1.-**Al ingresar a las instalaciones del gimnasio, el usuario o beneficiario deberá firmar una lista de asistencia, en donde anotará su nombre completo, la hora en que llegó y el número de código.
- 2.-**En caso de que el usuario no acate las normas y las indicaciones profesionales del instructor, el mismo notificará por escrito al Supervisor del Club Médico, pudiendo este elevar el caso al Comité de Deportes de este Colegio.
- 3.-**Los usuarios del equipo biomecánico deberán limpiar el exceso de sudor que quedase en la máquina. El encargado de mantenimiento o el mismo instructor aplicarán WD40 para el mantenimiento de las mismas, y aplicará desinfectante en las partes permitidas, procurando el buen manejo y apariencia del equipo en uso.
- 4.-**No se permite la permanencia de instructores personales laborando en las instalaciones del gimnasio o utilizando equipo biomecánico.
- 5.-** En caso de alto tránsito las bandas sin fin (caminadoras) y otras utilizadas en calentamiento podrán ser utilizadas con un tiempo limitado de 20 minutos, lo cual será controlado por el instructor. El usuario podrá utilizarlas siguiendo el orden según las anotaciones en la pizarra o instrumento utilizado para estos efectos.
- 6.-** Está prohibido guardar artículos personales en el área que es exclusivamente para uso del personal del Colegio.
- 7.-**Para brindar un buen servicio el instructor podrá realizar como máximo el plan de ejercicios a dos personas a la vez.

ARTÍCULO 12: USO DE LOS CASILLEROS: El uso de los casilleros es únicamente mientras se encuentre en el Club Médico Deportivo, el candado será prestado mediante la presentación del carné de colegiado. Si algún usuario desea utilizar su propio candado deberá conversar previamente con el encargado, el cual deberá remover el mismo día que lo utilice. No se permitirá la permanencia de candados de usuarios más de un día.

ARTICULO 13: RESOLUCIÓN DE CONTROVERSIAS: Cualquier aspecto o situación no regulada expresamente en esta normativa será analizada y resuelta por la Administración, a través del Supervisor del Club Médico, Comité Deportivo y Junta de Gobierno, en ese orden. Una vez comprobado el hecho, se responsabilizará al usuario sea este agremiado o invitado.

ARTÍCULO 14: REVISIÓN ANUAL: Dicha Normativa será revisada al menos una vez al año, esto con el fin de analizar, estudiar y proponer cambios que tiendan a mejorar su aplicación si fuera necesario.

La presente Normativa fue aprobada por la Junta de Gobierno en Sesión Ordinaria Número 2014-07-16 celebrada el día 16 de julio de 2014.”