



"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

REGLAMENTO PARA EL USO ADECUADO DEL GIMNASIO AL AIRE LIBRE

SEGURIDAD Y SALUD

1

1. **Revisión Médica:** Antes de usar el equipo, asegúrese de estar en condiciones físicas adecuadas. Consulte a un médico si tiene dudas o condiciones preexistentes.
2. **Calentamiento:** Realice un calentamiento adecuado antes de comenzar su rutina y estire al finalizar.
3. **Uso Correcto:** Utilice cada máquina y aparato exclusivamente para el fin que fue diseñado. Siga las instrucciones o diagramas que se encuentren en el equipo (si están disponibles).
4. **Menores de Edad:** Los menores de edad deben estar supervisados en todo momento por un adulto responsable.
5. **No Exceder Límites:** No se exceda en el uso del equipo. Si siente dolor, mareo o malestar, detenga el ejercicio inmediatamente.

CONVIVENCIA Y RESPETO

1. **Turnos y Tiempo:** Sea considerado con los demás usuarios. Limite el tiempo que utiliza cada aparato, especialmente cuando haya otras personas esperando. Ceda el paso después de completar su serie.
2. **Compartir Espacio:** Mantenga una distancia prudente de los demás usuarios mientras hacen ejercicio para evitar accidentes.
3. **Volumen de Música:** Si usa música, hágalo con auriculares o a un volumen que no interfiera o moleste a los demás.
4. **Vestimenta:** Se recomienda usar ropa y calzado deportivo adecuado para la actividad física.

CUIDADO DE LAS INSTALACIONES Y LIMPIEZA

1. **Limpieza Personal:** Si transpira mucho, lleve una toalla para secar el sudor del equipo después de usarlo, por higiene para el siguiente usuario.
2. **No Comer ni Beber:** Evite comer y el consumo de bebidas azucaradas o alcohólicas mientras usa el equipo. Solo se recomienda el consumo de agua o bebidas hidratantes.
3. **Basura:** Deposite la basura, botellas de agua vacías o cualquier desperdicio en los contenedores designados.
4. **Daños:** Está prohibido dañar, vandalizar o alterar el equipo del gimnasio. Reporte cualquier daño o mal funcionamiento a la administración o autoridad responsable.





"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

RECOMENDACIÓN FINAL

El uso de este gimnasio es bajo su propia responsabilidad. Al utilizar las instalaciones, usted acepta seguir este reglamento para garantizar un ambiente seguro y agradable para todos.

2

Firma de quienes revisaron y autoriza el documento:

Autorizo


MTRA. ARIANA NAYELI SÁNCHEZ ROSAS
SUBDIRECTORA DE PLANEACIÓN
VOCAL DE LA COMISIÓN MIXTA DE SEGURIDAD E HIGIENE



Elaboro


ING. REY DAVID GUTIÉRREZ CIGARROA
COORDINADOR DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIVIL
VOCAL DE LA COMISIÓN MIXTA DE SEGURIDAD E HIGIENE
RESPONSABLE OPERATIVO DE LA UNIDAD INTERNA DE PROTECCIÓN CIVIL
SECRETARIO DEL COMITÉ DE SEGURIDAD INSTITUCIONAL

