

The American School Foundation of Guadalajara, A.C.



Instalación Area Fitness

Reglamento General

1. Supervisión del área fitness

1.1 El área fitness se podrá utilizar para:

1.1.2 Para alumnos de clases curriculares a partir de 7° hasta 12° con el maestro de educación física presente.

1.1.3 Para alumnos de *high school* y actividades deportivas co-curriculares, exclusivamente para equipos representativos de los grados de 8° hasta 12° y deberá estar presente el supervisor del área.

1.1.4 Para staff del colegio, podrán ingresar en horarios establecidos sin necesidad de supervisor del área.

1.2 El supervisor del área es el responsable de la instalación y autoridad dentro de la misma.

1.3 Se debe seguir en todo momento las instrucciones del supervisor, maestro o entrenador, en caso de no hacerlo, el usuario podrá ser reportado por mala conducta y negarle la entrada a esta instalación en futuras ocasiones.

2. Días, horarios y vestimenta en el área fitness

DIA	HORA	USUARIOS
Lunes a Viernes	6:00 - 7:30 a.m.	Personal ASFG. Solicitar la llave al departamento de seguridad.
Lunes a Viernes	8:00 a.m. - 2:30 p.m.	Alumnos curricular de las clases de educación física de 7° hasta 12°
Lunes a Viernes	3:00 - 4:00 p.m.	Alumnos del programa deportivo cocurricular de los grados 8° hasta 12° Alumnos de <i>high school</i> .

		El personal del ASFG podrá hacer uso del gimnasio siempre y cuando no interfiera con los entrenamientos de los alumnos. El supervisor encargado será quien emita su visto bueno dando prioridad en todo momento a los alumnos.
Lunes a Viernes	4:00 - 5:00 p.m.	Personal ASFG. <i>Alumnos de high school.</i>
Lunes a Viernes	5:00 - 6:00 p.m.	Alumnos del programa Deportivo Cocurricular de los grados 8° hasta 12° <i>Alumnos de high school.</i> El personal del ASFG podrá hacer uso del gimnasio siempre y cuando no interfiera con los entrenamientos de los alumnos. El supervisor encargado será quien emita su visto bueno dando prioridad en todo momento a los alumnos.
Lunes a Viernes	6:00 - 9:00 p.m.	Personal ASFG. Solicitar la llave al departamento de seguridad
Sábado y Domingo	11:00 a.m. - 3:00 p.m.	Personal ASFG. Solicitar la llave al departamento de seguridad.

Vestimenta para el área fitness

- 2.1 Para poder ingresar al área fitness, se deberá portar obligatoriamente ropa y calzado deportivo cerrado, al término del uso de un aparato funcional o cardio favor de limpiar el área con el spray desinfectante, el uso de toalla es obligatorio y, de manera opcional llevar cilindro para su hidratación.
- 2.2 Todos los usuarios deberán respetar las pertenencias de los demás.
- 2.3 La vestimenta olvidada será recolectada y enviada a *Lost & Found*.

3. Ingresos

- 3.1 Al ingresar al área fitness, se debe respetar en todo momento el reglamento general.
- 3.2 Los objetos personales deben quedar guardados, en orden, dentro de los compartimentos del área
- 3.3 Respetar las pertenencias de los demás, no utilizar toallas u otras pertenencias que no sean de su propiedad.
- 3.4 Cuidemos el agua, debe hacer buen uso de ella y no desperdiciarla.

4. Instalaciones

- 4.1 Después de que los usuarios utilicen los discos, implementos distintos o barras , deben regresarse al mismo lugar del que fueron tomados.
- 4.2 Las instalaciones e implementos, son para beneficio de todos, por lo tanto se debe hacer buen uso de ellos y cuidarlos. (No se deben dejar caer o azotar en la superficie)
- 4.3 La persona que sea sorprendida dañando las instalaciones o aparatos de esta área, será amonestado de acuerdo a la sanción cometida.
- 4.4 Los ingresos especiales, requieren la aprobación de la Dirección de Deportes. Se hará un previo análisis.
- 4.5 Los horarios de apertura y cierre de la instalación deben ser respetados.
- 4.6 En caso de días festivos para nuestra escuela la instalación se mantendrá cerrada.
- 4.7 En los periodos vacacionales durante el ciclo escolar se harán modificaciones a días y horarios, esto con previo aviso por medio de correo electrónico al staff.

5. Seguridad

- 5.1 El ASFG realiza diversos ejercicios de evacuación, para lo cual pedimos la participación de los usuarios, siguiendo las instrucciones del supervisor y/o del agente de seguridad durante los ejercicios.
- 5.2 En caso de una situación de emergencia real, deberás seguir las instrucciones en todo momento

5.3 Por tu propia seguridad, queda prohibido:

- Obstruir las puertas de ingreso de la instalación.
- Correr dentro de la instalación o realizar actividades de riesgo, como empujar o jugar bruscamente.
- Invadir el espacio personal de otros usuarios.
- Tomar alimentos en el área fitness.
- Ingresar con envases de vidrio, de cualquier tipo.

5.4 Mostrar siempre respeto a los demás.

5.5 Todos los usuarios deberán respetar las pertenencias de los demás.

6. Reglas particulares de clases Curriculares, Cocurriculares y Personal ASFG

6.1 Curriculares:

6.1.1 Los padres de familia deberán permanecer fuera de la instalación.

6.1.2 Los alumnos que no participen en la clase de educación física no podrán ingresar al área.

6.1.3 Es de carácter obligatorio que un maestro de educación física acompañe al grupo y permanezca en las instalaciones durante el uso de esta área.

6.2 Cocurriculares:

6.2.1 Los padres de familia deberán permanecer fuera de la instalación.

6.2.2 Los alumnos podrán ingresar a la instalación en los horarios establecidos por el entrenador de su equipo y deberán esperar la instrucción e ingreso por parte del supervisor del área.

6.3 Reglas particulares para usuarios en status Personal ASFG

6.3.1 Está permitido hacer uso del gimnasio para el personal del ASFG, siempre y cuando se cumpla con lo establecido en el presente reglamento.

6.3.2 No está permitido el ingreso de familiares.

6.3.3 En caso de que la instalación se encuentre cerrada, el usuario deberá ir a caseta #1 a solicitar la llave de ingreso y al término de su actividad deberá regresar la llave al mismo lugar donde la recogió.

La persona que no acate estas reglas deberá abandonar la instalación y será reportada de inmediato a su sección o en seguridad.

Atentamente

Departamento de Educación Física y Deportes

Departamento de Seguridad

The American School Foundation of Guadalajara, A.C.



Fitness Area General Regulations

1. Supervision of the fitness area

1.1 The fitness area can be used by the following groups and individuals:

1.1.2 Students in curricular classes from 7 to 12 with the physical education teacher present.

1.1.3 Students in high school and co-curricular sports activities, exclusively for representative teams from grades 8 to 12. The area supervisor must be present.

1.1.4 School staff may enter at established times without the need for an area supervisor.

1.2 The area supervisor is responsible for the fitness area.

1.3 The instructions of the supervisor, teacher or coach must be followed at all times. Failure to do so may result in the user being reported for misconduct and denied entry to this facility on future occasions.

2. Days, times and clothing in the fitness area

DAY	HOUR	USERS
Monday to Friday	6:00 - 7:30 a.m.	ASFG Staff. Request the key from the security department..
Monday to Friday	8:00 a.m. - 2:30 p.m.	Curricular students of physical education classes from 7th to 12th.
Monday to Friday	3:00 - 4:00 p.m.	Students of the co-curricular sports program from grades 8 to 12. High School Students. ASFG staff may use the gym as long as it does not

		interfere with student training. The supervisor in charge will be the one who issues his approval, giving priority to the students at all times.
Monday to Friday	4:00 - 5:00 p.m.	ASFG Staff. High School Students.
Monday to Friday	5:00 - 6:00 p.m.	Students of the Co-curricular Sports program from grades 8 to 12. High School Students. ASFG staff may use the gym as long as it does not interfere with student training. The supervisor in charge will be the one who issues his approval, giving priority to the students at all times.
Monday to Friday	6:00 - 9:00 p.m.	ASFG Staff. Request the key from the security department
Saturday and Sunday	11:00 – 15:00	ASFG Staff. Request the key from the security department.

Clothing for the fitness area

2.1- In order to enter the fitness area, you must wear sports clothing and closed-toed shoes. At the end of using a functional or cardio device, please clean the area with the disinfectant spray. The use of a towel is mandatory and we suggest you bring a water bottle for hydration.

2.2 All users must respect the belongings of others.

2.3 Forgotten clothing will be collected and sent to Lost & Found.

3. Entry

3.1 When entering the fitness area, the general regulations must be respected at all times.

3.2 Personal objects must be stored, in order, within the compartments of the area.

3.3. Respect the belongings of others, do not use towels or other belongings that are not your property.

3.4 Let's take care of water, you must make good use of it and not waste it.

4. Facilities

4.1 After users use the discs, different implements or bars, they must return them to the same place from which they were taken.

4.2 The facilities and implements are for the benefit of everyone, therefore they must be used in a proper manner and cared for. They should not be dropped or slapped on the surface.

4.3 The person who is caught damaging the facilities or devices in this area will be reprimanded according to the sanction committed.

4.4 Special entry requires the approval of the Sports Directorate. A prior analysis will be done.

4.5 The opening and closing times of the facility must be respected.

4.6 On school holidays the facility will remain closed.

4.7 During vacation periods during the school year, modifications will be made to days and times, with prior notice via email to the staff.

5. Security

5.1 ASFG carries out various evacuation exercises, for which we ask for the participation of users, following the instructions of the supervisor and/or the security agent during the exercises.

5.2 In the event of a real emergency situation, you must follow the instructions at all times.

5.3 For your own safety and the safety of others, it is prohibited to:

- Obstruct the entrance doors of the facility.
- Run inside the facility or perform risky activities, such as pushing or playing roughly.
- Invade the personal space of other users.
- Eat food in the fitness area.
- Enter with glass containers of any type.

5.4 Always show respect to others.

5.5 All users must respect the belongings of others.

6. Particular rules for Curricular, Co-curricular and Personal ASFG classes

6.1 Curricular:

6.1.1 Parents must remain outside the facility.

6.1.2 Students who do not participate in physical education class will not be able to enter the area.

6.1.3 It is mandatory that a physical education teacher accompany the group and remain in the facilities during the use of this area.

6.2 Co-curricular:

6.2.1 Parents must remain outside the facility.

6.2.2 Students will be able to enter the facility at the times established by their team coach and must wait for instruction and entry from the area supervisor.

6.3 Specific rules for users in ASFG Personal status.

6.3.1 ASFG staff will be allowed to use this facility as long as they follow the previous rules.

6.3.2 Only ASFG staff members are allowed.

6.3.3 If the facility is closed, the user must go to booth #1 to request the entry key and at the end of their activity they must return the key to the same place where they picked it up.

Any person who does not comply with these rules must leave the facility and will be immediately reported to the facility or security section.

Sincerely

Department of Physical Education and Sports

Security Department