



ANEXO “B” REGLAMENTO GENERAL DE TRYHARD

El presente Reglamento tiene por objeto establecer las disposiciones de conducta, higiene, operación, seguridad, uso de instalaciones y lineamientos administrativos que deberán observar todos los **USUARIOS** de **TRYHARD** (en lo sucesivo “**el GIMNASIO**”). El acceso, permanencia y participación en las actividades del **GIMNASIO** implican la aceptación expresa, irrevocable y total de las normas aquí contenidas.

I. CONVIVENCIA Y CONDUCTA

- A. Los **USUARIOS** deberán conducirse en todo momento con respeto, profesionalismo, cordialidad y trato digno hacia los demás usuarios, instructores y personal operativo del **GIMNASIO**.
- B. Queda estrictamente prohibida cualquier forma de agresión verbal o física, acoso, intimidación, hostigamiento, amenazas, comportamientos violentos o actos que alteren la tranquilidad o la integridad de terceros.
- C. Los **USUARIOS** deberán atender de manera obligatoria las indicaciones emitidas por el personal autorizado, quienes actúan en resguardo de la seguridad, higiene y correcta operación del **GIMNASIO**.
- D. Se prohíbe el uso de lenguaje ofensivo, expresiones denigrantes, comportamientos disruptivos o conductas contrarias a las normas de convivencia institucional.
- E. Se prohíbe el ingreso, portación, consumo o almacenamiento de bebidas alcohólicas en cualquier área del **GIMNASIO**, incluyendo estacionamiento y áreas exteriores.
- F. Se prohíbe el ingreso, portación, consumo o almacenamiento de sustancias ilícitas, conforme a la legislación aplicable.
- G. Queda prohibido fumar, vapear o utilizar dispositivos de inhalación dentro de todas las áreas del **GIMNASIO**, incluyendo zonas exteriores y estacionamiento.

II. ACOSO, INCLUSIÓN Y NO DISCRIMINACIÓN

- A. EL **GIMNASIO** adopta una política institucional de cero tolerancia frente a cualquier forma de acoso, hostigamiento o conducta que genere incomodidad, afectación emocional o vulneración de la integridad de personas usuarias o del personal.
- B. Toda persona usuaria tiene derecho a desarrollarse en un ambiente seguro, libre de violencia, hostilidad o discriminación.
- C. Se prohíbe cualquier acto discriminatorio basado en género, identidad de género, orientación sexual, edad, apariencia, nacionalidad, condición física, creencias religiosas, estatus socioeconómico o cualquier otra característica protegida.
- D. Se prohíbe realizar expresiones, comentarios, gestos o comportamientos que resulten ofensivos, denigrantes o excluyentes.
- E. Queda prohibido fotografiar, grabar, filmar o difundir imágenes de terceros sin su consentimiento expreso, particularmente dentro de áreas cuya naturaleza comprometa su privacidad (vestidores, regaderas, baños, sauna y áreas equivalentes).





- F. El **GIMNASIO** podrá suspender o cancelar de manera inmediata la membresía de el **USUARIO** que incurra en conductas comprendidas en este apartado.

III. HIGIENE Y NORMAS SANITARIAS

- A. Los **USUARIOS** deberán observar en todo momento estándares adecuados de higiene personal, conforme a las mejores prácticas del sector deportivo y sanitario.
- B. Es obligatorio el uso de toalla personal durante todo el entrenamiento, tanto para el contacto con máquinas, bancas y accesorios, como para evitar la transferencia de sudor hacia el equipo.
- C. En caso de no portar toalla propia, el **USUARIO** deberá rentar una toalla en recepción, como condición para hacer uso de las instalaciones.
- D. El **USUARIO** deberá limpiar y desinfectar el equipo inmediatamente después de utilizarlo, utilizando los insumos sanitarios proporcionados por el **GIMNASIO**.
- E. Queda prohibido utilizar el equipo si existe sudor visible sin colocar toalla o sin aplicar procesos de limpieza posteriores.
- F. Se recomienda el uso de desodorante previo al entrenamiento, así como ropa limpia y prendas adecuadas para actividades de alto rendimiento en espacios cerrados.
- G. Se prohíbe asistir con ropa sucia, húmeda por causas ajenas al entrenamiento o que desprenda olores que afecten la convivencia en áreas comunes.
- H. El **GIMNASIO** podrá aplicar medidas administrativas cuando se detecte incumplimiento recurrente de las normas de higiene.

IV. USO DE INSTALACIONES Y EQUIPO

- A. Es obligatorio utilizar vestimenta deportiva adecuada y en buen estado.
- B. Los **USUARIOS** deberán recolocar y devolver todos los implementos, mancuernas, discos, barras, accesorios y equipos funcionales a su lugar correspondiente una vez finalizado su uso.
- C. Queda prohibido golpear, arrastrar, dañar o manipular indebidamente el equipo.
- D. No se permite reservar máquinas o espacios mediante la colocación de objetos personales.
- E. El tiempo máximo de uso de máquinas cardiovasculares es de 30 minutos durante periodos de alta demanda.
- F. Se prohíbe estrictamente a los **USUARIOS** manipular sistemas de audio, consolas, bocinas, iluminación o sistemas automatizados del **GIMNASIO**. Exclusivamente el personal autorizado podrá operar dichos mecanismos.
- G. Está prohibido acceder a áreas restringidas o de uso exclusivo del personal.

V. USO DE SALONES Y CLASES GRUPALES

A. Acceso Restringido por Plan:

- 1. El acceso a los salones designados y la participación en clases grupales (incluyendo, pero no limitado a Pilates, Hyrox y clases especializadas) está estrictamente reservado para los **USUARIOS**



cuyo plan contratado incluya dicho beneficio, conforme a lo estipulado en el **ANEXO "A"** y las especificaciones publicadas en www.tryhard.com.mx. El **GIMNASIO** se reserva el derecho de restringir el acceso a estas áreas y actividades a los usuarios con planes que no contemplen dichas especialidades.

B. Duración y Tolerancia de Entrada:

1. Todas las sesiones de clases grupales tienen una duración efectiva de 50 minutos. Con el fin de garantizar un calentamiento adecuado y prevenir lesiones musculares o articulares por falta de preparación física previa, se establece una tolerancia máxima de entrada de 5 minutos una vez iniciada la clase. Transcurrido este tiempo, el profesor o instructor a cargo tiene la facultad plena y definitiva de negar el acceso a la sesión por motivos de seguridad y salud del **USUARIO**.

C. Normas de Convivencia y Cuidado del Equipo:

1. Al finalizar cada sesión, es responsabilidad obligatoria del **USUARIO** realizar las siguientes acciones antes de abandonar el salón:
 - a) Limpieza: Sanitizar y limpiar el equipo o material utilizado (mats, pesas, ligas, etc.) con los insumos proporcionados por el gimnasio.
 - b) Orden: Acomodar y regresar el equipo a sus racks o lugares de almacenamiento designados, permitiendo la operación fluida de la siguiente clase.

D. Responsabilidad por Daños:

1. Cualquier daño causado al equipo especializado o a la infraestructura de los salones derivado de un uso negligente o doloso será responsabilidad del **USUARIO**, quien deberá cubrir los costos de reparación o reposición correspondientes.

VI. USO DE LOCKERS

A. LOCKERS DE USO DIARIO

1. Son exclusivamente para resguardo temporal durante la estancia del usuario dentro del **GIMNASIO**.
2. Queda prohibido dejar objetos personales una vez concluida la actividad o de un día para otro.
3. El **GIMNASIO** no será responsable por objetos extraviados, no asegurados conforme a lo estipulado en el presente o abandonados.
4. El **USUARIO** deberá asegurar sus pertenencias con candado conforme a las especificaciones autorizadas por el gimnasio, en virtud de que los baños y áreas húmedas no cuentan con videovigilancia.
5. Queda prohibido almacenar armas, bebidas alcohólicas, sustancias inflamables, sustancias ilícitas, narcóticos o materiales peligrosos en cualquier locker.

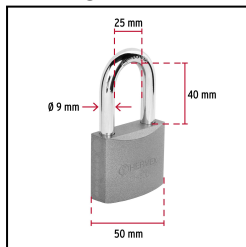
6. EL **GIMNASIO** podrá abrir un locker, con presencia de personal autorizado y testigos, cuando exista sospecha razonable de riesgo o incumplimiento del Reglamento.

B. LOCKERS DE RENTA

1. EL **USUARIO** Deberá mantener el locker rentado limpio, seco y libre de comida u objetos que generen olores desagradables.
2. El **GIMNASIO** no será responsable por objetos extraviados, no asegurados conforme a lo estipulado en el presente o abandonados.
3. El **USUARIO** deberá asegurar sus pertenencias con candado conforme a las especificaciones autorizadas por el gimnasio, en virtud de que los baños y áreas húmedas no cuentan con videovigilancia.
4. Queda prohibido almacenar armas, bebidas alcohólicas, sustancias inflamables, sustancias ilícitas, narcóticos o materiales peligrosos en cualquier locker de renta
5. EL **GIMNASIO** podrá abrir un locker, con presencia de personal autorizado y testigos, cuando exista sospecha razonable de riesgo o incumplimiento del Reglamento.

C. ESPECIFICACIONES DE CANDADOS

1. Únicamente candados de llave (prohibidos los de combinación).
2. Tamaño mínimo: 50 mm x 40 mm (como se muestra en la imagen).
3. Deberán ser metálicos y contar con sistema de cierre seguro (Como se muestra en la imagen).



VII. OBJETOS EXTRAVIADOS

- A. Los objetos extraviados que estén bajo la custodia del **GIMNASIO**, serán resguardados por un periodo máximo de 10 días.
- B. Transcurrido este plazo sin que el **USUARIO** reclame su propiedad, el **GIMNASIO** procederá a su depuración, desecho o donación a instituciones de beneficencia, sin que esto genere responsabilidad alguna para el **GIMNASIO**.

VIII. USO DE REGADERAS Y ÁREAS HÚMEDAS

- A. Es obligatorio el uso de sandalias y toalla dentro de las áreas húmedas.
- B. El tiempo máximo de uso de regaderas es de 10 minutos.
- C. Se prohíbe realizar actividades ajenas al aseo personal (rasurado, tintes, tratamientos químicos, etc.).
- D. Queda prohibido dejar objetos que obstruyan o ensucien las instalaciones.



IX. USO DE SAUNA

- A. Es obligatorio utilizar sandalias y toalla dentro del sauna.
- B. Queda prohibido permanecer desnudo.
- C. El tiempo máximo de uso es de 30 minutos.
- D. No se permite ingresar dispositivos electrónicos, aceites, cremas, sustancias aromáticas o materiales que alteren la temperatura del recinto.
- E. Se prohíbe realizar ejercicio dentro del sauna.
- F. Queda prohibido manipular controles, termostatos, sensores o mecanismos de operación del sauna. Solo personal autorizado podrá intervenir dichos sistemas.

X. USO DEL ESTACIONAMIENTO

- A. El estacionamiento es de uso exclusivo bajo la modalidad entrada por salida, mientras El USUARIO se encuentre dentro del GIMNASIO.
- B. Se prohíbe dejar el vehículo para acudir a lugares ajenos al **GIMNASIO**.
- C. Prohibido permanecer dentro del vehículo durante períodos prolongados.
- D. Se deberán utilizar únicamente los cajones autorizados, evitando obstruir más de un espacio.
- E. Prohibido estacionarse en doble fila.
- F. Prohibido fumar, vapear o utilizar dispositivos de inhalación dentro del estacionamiento.
- G. El **GIMNASIO** no será responsable por objetos dejados dentro del vehículo.

XI. OBJETOS PERSONALES

- A. El GIMNASIO no asume responsabilidad por pérdidas, robos o daños a objetos personales.
- B. Se recomienda evitar el ingreso con pertenencias de valor.
- C. Los lockers externos podrán utilizarse siempre que se cumplan las especificaciones obligatorias de candado.

XII. SALUD Y SEGURIDAD

- A. El **USUARIO** declara encontrarse en condiciones físicas aptas para la práctica de actividad deportiva.
- B. El **GIMNASIO** podrá solicitar certificado médico cuando lo considere necesario.
- C. En caso de emergencia, se deberán seguir las instrucciones del personal autorizado.
- D. Se prohíbe el acceso a personas bajo los efectos de alcohol, estupefacientes o con enfermedades contagiosas.
- E. Queda bajo la exclusiva responsabilidad y cuenta del **USUARIO** la ingesta de cualquier sustancia, suplemento alimenticio, ayuda ergogénica o bebida energizante, ya sean adquiridos dentro de las instalaciones, proporcionados por terceros o por la marca **TRYHARD**. El **USUARIO** deslinda de manera irrevocable al **GIMNASIO** de toda responsabilidad civil, penal o administrativa ante cualquier efecto adverso, reacción secundaria o contraindicación médica



derivada de dicho consumo, así como por la omisión de condiciones de salud preexistentes que pudieren agravarse por el uso de estos productos.

XIII. MENORES DE EDAD Y REPRESENTACIÓN LEGAL

- A. En el caso de que el **USUARIO** sea menor de edad, el “**CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**” deberá ser suscrito obligatoriamente por el padre, madre o tutor legal, quien asumirá en su nombre la titularidad de las obligaciones financieras, el cumplimiento de las normas estipuladas en el presente y demás **ANEXOS**.
- B. Es requisito indispensable para el acceso a las instalaciones que el representante legal formalice la **Carta Responsiva de Exención de Responsabilidad y Autorización (ANEXO “D”)**. En dicho documento, el tutor manifiesta su consentimiento expreso para la participación del menor en las actividades físicas y reconoce los riesgos inherentes a las mismas, deslindando al **GIMNASIO** de cualquier responsabilidad conforme a lo establecido en la Cláusula Octava de este contrato.
- C. El **GIMNASIO** podrá requerir en cualquier momento documentación oficial que acredite la identidad del menor y la relación de tutela correspondiente.
- D. El incumplimiento en la entrega o firma de la documentación referida facultará al **GIMNASIO** para denegar, suspender y cancelar la inscripción sin responsabilidad alguna.

XIV. SANCIONES Y DISPOSICIONES FINALES

- A. El incumplimiento del presente Reglamento podrá dar lugar a:
 - 1. Apercibimiento verbal
 - 2. Amonestación escrita
 - 3. Suspensión temporal
 - 4. Cancelación definitiva de la membresía sin derecho a reembolso

El GIMNASIO podrá modificar este Reglamento en cualquier momento sin previo aviso. La permanencia dentro de las instalaciones implica la aceptación plena e irrevocable del presente Reglamento.

FIRMA Y NOMBRE DEL USUARIO

NOMBRE Y FIRMA DEL USUARIO BENEFICIARIO (MENOR DE EDAD)

TRYHARD S.A.S DE C.V.
