



**Chihuahua**  
Gobierno Municipal

**IMCFD**

Instituto Municipal de  
Cultura Física  
y Deporte



## **REGLAMENTO DE LOS CENTROS DEPORTIVOS TRICENTENARIO, NORTE Y SUR**

El Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte para el Municipio de Chihuahua extiende el presente reglamento con el fin de mantener limpias y en óptimas condiciones las instalaciones del Centro Deportivo y para salvaguardar la seguridad, bienestar y satisfacción de los usuarios.

### **REGLAS GENERALES PARA TODOS LOS USUARIOS:**

- ❖ Al realizar el pago correspondiente a la inscripción y/o mensualidad de cualquiera de las clases, es necesario presentar y entregar el comprobante de aprobación del departamento de enfermería, de lo contrario no podrá realizar el trámite.
- ❖ Debe realizar el pago de la mensualidad dentro de los primeros 5 días hábiles de mes, de no hacerse así se cobrará una multa de \$50.00 pesos.
- ❖ Cada mes, de manera OBLIGATORIA debe realizarse una valoración en el departamento de enfermería del Centro Deportivo antes del pago de su mensualidad. En el caso de las mujeres, es requisito indispensable traer las uñas naturales; NO uñas postizas, NO shellac y/o NO esmalte en manos y pies si está acudiendo a clases en alberca. Para el resto de las clases sólo uñas naturales en pies, además de presentarse con el cabello seco.
- ❖ En caso de contar con algún tipo de beca, debe presentar cada mes original (para su cotejo) y entregar copia del formato oficial de beca. De no ser así, debe pagar la cuota regular.
- ❖ Debe estar al corriente en el pago de las cuotas (inscripción, mensualidad y/o anualidad) en las fechas señaladas, para acceder a la clase(s) y conservar su lugar en el horario y clase que está inscrito, de lo contrario éste será puesto a disposición de nuevos ingresos y NO podrá entrar a ninguna clase.
- ❖ Cualquier cambio de horario y/o actividad (clase) debe ser previamente autorizado por la Coordinación según la disponibilidad de la actividad.
- ❖ Los paquetes familiares sólo aplican para familia directa (hermanos, cónyuge e hijos).
- ❖ El usuario debe ingresar a las instalaciones del Centro Deportivo como límite 6 minutos antes de su clase, (minuto 54), de lo contrario no se le permitirá el acceso. Esto sólo aplica para clases en alberca.
- ❖ Debe firmar carta responsiva, en el caso de los menores deben venir acompañados por uno de sus padres o tutor para firmar y dejar copia de su identificación INE.
- ❖



**Chihuahua**  
Gobierno Municipal

**IMCFD**

Instituto Municipal de  
Cultura Física  
y Deporte



- ❖ En caso de no pagar 2 mensualidades seguidas, el sistema es automático lo da de baja. Lo que significa que si regresa al 3er. mes o después, debe pagar la reinscripción y mensualidad para acceder a sus actividades, el lugar está sujeto a disponibilidad. Se requiere hacer el PAGO de la anualidad durante el mes de enero.
- ❖ Cumplir con todas las **Medidas Preventivas para la Reapertura COVID-19 uso de cubre boca, lavar las manos y aplicar gel en alcohol de manera continua, conservar sana distancia en cada uno de los espacios del Centro Deportivo.**

### REGLAS DE HIGIENE PARA LOS USUARIOS DE LA ALBERCA:

- ❖ El usuario debe usar traje de baño, sin ropa interior.
- ❖ Las mujeres deben usar traje de baño de una sola pieza tipo deportivo.
- ❖ Es obligatorio bañarse con jabón (ESTROPAJO O ESPONJA) y shampoo antes de entrar a la alberca. **El tiempo para bañarse es de 3 minutos máximo.**
- ❖ Es OBLIGATORIO usar gorra de natación de silicón en buen estado, huarache de hule y traer toalla.
- ❖ Al ingresar debe calzar sus zapatos de diario y al llegar a los vestidores cambiarlos por huarache de hule con suela antiderrapante, por ningún motivo deberá permanecer o desplazarse descalzo. NO salir con huarache de hule, volver a calzar sus zapatos de diario.
- ❖ PROHIBIDO el uso de bronceadores, cremas o maquillaje.
- ❖ PROHIBIDO usar shorts, playeras o cualquier otra prenda que no haya sido diseñada para el uso en alberca.
- ❖ Se sugiere NO INGERIR alimentos una hora antes de ingresar a la clase para evitar la congestión estomacal.
- ❖ Se suspenderá por 3 días al usuario que vomite o defaque dentro de la alberca o en el área exterior de la alberca.
- ❖ PROHIBIDO tirar chicles o escupir en las rejillas de desnatado de la alberca y en general en TODAS las instalaciones.
- ❖ Los niños menores de 3 años o mayores que no controlen esfínteres deben usar pañal especial para alberca.
- ❖ PROHIBIDO tirar basura en todas las instalaciones.
- ❖ PROHIBIDO para las mujeres ingresar a clase durante su período menstrual.
- ❖ PROHIBIDO cambiarse en los sanitarios y regaderas.
- ❖ PROHIBIDO depilarse o aplicarse cualquier tipo de tratamiento de belleza en los baños y regaderas.



**Chihuahua**  
Gobierno Municipal

**IMCFD**

Instituto Municipal de  
Cultura Física  
y Deporte



**PROHIBIDO para TODOS LOS USUARIOS del Centro Deportivo introducir alimentos o goma de mascar. Si necesita hidratarse, es permitido ingerir agua en envase de plástico transparente.**

### **REGLAS DE SEGURIDAD PARA USUARIOS DE LA ALBERCA:**

- ❖ Para evitar accidentes en el área de alberca y baños, el usuario debe atender y respetar las indicaciones de los guardias de baño, profesores y guardias de alberca.
- ❖ PROHIBIDO el uso de piercing o joyas en cualquier parte del cuerpo dentro de los baños y área de la alberca.
- ❖ Los niños entre 4 y 6 años de edad deben entrar al baño de niños acompañados de un adulto para que los ayuden a bañarse, y deberán estar al pendiente durante la clase para cuando el niño quiera ir al baño lo acompañen.
- ❖ Los niños cumpliendo 7 años de edad deben bañarse solos en el baño de adultos, sus padres no pueden acompañarlos, estos los deben esperar en recepción o en gradas de la alberca.
- ❖ Prohibido esperar a los niños en el pasillo y modulo afuera de los baños.
- ❖ En tanda libre los niños menores de 12 años deben entrar acompañados de un adulto dentro de la alberca.
- ❖ PROHIBIDO juegos bruscos y correr en el área de la alberca.
- ❖ Sólo el instructor o guardia podrá autorizar el ingreso de juguetes en el área de la alberca.
- ❖ El usuario podrá utilizar implementos como aletas, visores o palmetas en clase con la autorización del instructor.
- ❖ El usuario no podrá nadar libre en horario de clase.
- ❖ El usuario no podrá disponer del espacio en carriles o mobiliarios de la alberca sin autorización del instructor o coordinador.
- ❖ El usuario para mayor seguridad de sus pertenencias debe utilizar un candado en el casillero durante la hora de clase. Al terminar retirar el candado y desocupar el casillero, en caso contrario éste será removido junto con sus pertenencias, las cuales estarán en resguardo sólo 15 días.
- ❖ PROHIBIDO subirse a los carriles y hacer mal uso del material de la clase.
- ❖ No introducir al área de la alberca dinero, ni objetos de valor (el Centro Deportivo no se hace responsable de objetos perdidos y olvidados.)



**Chihuahua**  
Gobierno Municipal

**IMCFD**

Instituto Municipal de  
Cultura Física  
y Deporte



### **OTRAS RESTRICCIONES Y MEDIDAS DE SEGURIDAD:**

- ❖ Respetar las áreas asignadas para el entrenamiento de equipos, para entrenamiento dirigido y para cada uno de los niveles de clase.
- ❖ Prohibido usar lenguaje incorrecto.
- ❖ El instructor o entrenador será responsable de la seguridad del niño sólo durante su clase.

**Todo usuario inscrito debe conocer y cumplir en su totalidad el reglamento actual del Centro, y con las modificaciones que se lleguen a realizar. Cualquier punto extraordinario será tratado directamente con la Coordinación del Centro Deportivo. El incumplimiento al Reglamento generará sanción, a criterio del Coordinador.**