

## 7. RECURSOS CLAVE

- **Recursos físicos:** el gimnasio InnerPower Gym se ubicará en la planta baja de un edificio de reciente construcción, como se ha dicho anteriormente cuenta con una capacidad máxima de 382 m<sup>2</sup> que habrá que distribuir de la mejor forma posible para conseguir optimizar el espacio disponible.
  
- **Recepción:** la recepción será el primer lugar donde los clientes puedan acceder al entrar en las instalaciones. Se trata de un mostrador bien equipado donde se encuentra una persona encargada de dar la bienvenida, facilitar la información necesaria al cliente (horarios, precios, clases colectivas) y a ser posible acompañarlos durante la visita al centro para así aclarar todas las dudas acerca del funcionamiento del gimnasio.
  
- **Despacho para fisioterapeuta, entrenador personal y nutricionista:** los despachos serán asignados para las sesiones de fisioterapia y nutrición y las del entrenador personal si fuera necesario. De la misma forma el entrenador realizará rutinas y hará el acompañamiento en cada sesión de entrenamiento. Por otra parte, la nutricionista confeccionará dietas y realizará el seguimiento de los objetivos que se hayan marcado los clientes.
  
- **Vestuarios, baños y duchas (masculino y femenino):** cada uno de los vestuarios tendrá que estar abastecido con 6 duchas individuales, 3 WC y 4 pilas además de tener bancos para sentarse y taquillas para dejar las pertenencias. Asimismo, dispondrá de una zona de minusválidos que asegura, en todo momento, la accesibilidad a todo cliente y aire acondicionado en todo el recinto.
  
- **Sala Musculación y cardiovascular:** la característica principal en la que se centra el gimnasio es la zona de musculación y cardiovascular debido a que es la más utilizada por los clientes. Este espacio estará dotado en su gran medida por maquinaria para el entrenamiento de fuerza y de musculación por lo que queda su uso casi excluido para cualquier otra actividad. Esta área será la que tenga una mayor extensión en el gimnasio. En otra ala del gimnasio se ubicarán las máquinas cardiovasculares organizadas en fila, en función del tipo de máquina.
  
- **Sala de actividades dirigidas:** uno de los espacios del gimnasio irá destinado a clases colectivas donde se impartirán clases grupales junto con un monitor. Además la sala contará con sistema de ventilación, extractor de aire y aire acondicionado. Al fondo del aula estará el material necesario para la realización de las clases: steps y sus bases, colcho- netas, barras con el cierre y discos para las barras y balones, gomas elásticas, pesas rusas, esterillas...
  
- **Despacho Administrativo:** una de las partes del local irá destinado a un despacho de ámbito administrativo, donde el gerente del gimnasio realizará sus actividades profesionales.

→ **Almacén:** este depósito servirá para guardar todo el material y productos de limpieza además de tener repuestos de maquinaria para posibles reparaciones.

● **Recursos humanos:**

→ **Administrador/ Gerente:** dado que se trata de una empresa pequeña que acaba de iniciar la actividad, el administrador/ gerente será la socia que tiene mayor número de participaciones y por consecuencia ocupará el nivel jerárquico de la alta dirección. Dentro de las funciones y obligaciones se encuentran: supervisión de los procesos de servicio, gestión de cobros y pagos, planificar, organizar, dirigir y controlar las acciones de la empresa, gestión de los Recursos Humanos, y definición de la estrategia empresarial.

→ **Monitores de actividades colectivas:** los monitores serán los encargados de impartir las clases dirigidas para la cual haya sido contratado en función de su formación. Como se ha mencionado anteriormente, se contratarán personas con menores posibilidades de acceso al mercado laboral para realizar las siguientes funciones: atender a los clientes, planificar los materiales necesarios, planificar y dirigir clases.

→ **Instructor/Entrenador de sala de musculación y cardiovascular:** los entrenadores personales serán los encargados de la sala de musculación y cardiovascular y por supuesto de los clientes asociados a él en ese momento. Dos de los socios serán los encargados de llevar a cabo esta actividad. Tendrán la obligación de atender a todos los clientes que vayan a entrenar al gimnasio y que no estén realizando una clase colectiva. Además se encargará de elaborar los diferentes tipos de ejercicios para cada cliente que así lo desee y su revisión periódica. Por último deberá permanecer en continuo contacto con los que están entrenando para cualquier duda que pueda surgir.

→ **Fisioterapeuta:** este profesional se encargará de las funciones básicas de un titulado en fisioterapia, es decir aplicará tratamientos mediante medios físicos como: eléctricos, térmicos, mecánicos, hídricos, manuales y ejercicios terapéuticos con técnicas especiales. El Fisioterapeuta en el Deporte centrará sus objetivos en el cliente para prevenir cualquier tipo de lesión, así como la recuperación de posibles dolores y lesiones y su readaptación tras la fase de recuperación a personas con disfunciones del aparato locomotor, producidas por la práctica del deporte o ejercicio físico en sus diferentes niveles.

→ **Nutricionista:** la nutricionista será la encargada de orientar y educar sobre la alimentación de los deportistas que así lo deseen teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas o patológicas, preferencias personales, socioeconómicas, religiosas y culturales. Además aportará pautas para el horario de las ingestas de comidas según las actividades diarias elaborando regímenes alimentarios para ayudar a equilibrar la alimentación de los clientes. Por último aportará información

para la ayuda ergogénica para aquellos deportistas que necesiten suplementos para la mejora del rendimiento (Vitaminas,Minerales, etc.).

- **Equipo de mantenimiento y limpieza:** la contratación del personal de limpieza y mantenimiento se dirigirá también a aquellos grupos con menores posibilidades en el mercado del trabajo.Las funciones de este puesto se centrarán en la limpieza diaria y programada del gimnasio además del mantenimiento que el gimnasio requiera.