

REGLAMENTO GIMNASIO

Con el propósito de que tengas una experiencia saludable a continuación, se describen los derechos y deberes que cada funcionario inscrito debe cumplir:

1. DERECHOS DEL USUARIO:

- Ser tratado con amabilidad y respeto por parte de la entrenadora y compañeros.
- Disfrutar de las instalaciones y programas de acuerdo a las instrucciones de uso establecido por la Entrenadora.
- Contar con los implementos para la desinfección de los elementos y máquinas.
- Solicitar la valoración física y programa de entrenamiento.
- Elegir entrenar por su cuenta o utilizar el programa asignado de la entrenadora.
- Solicitar el cumplimiento del cronograma de las clases grupales (mínimo 10 Usuarios).
- Solicitar cambio de jornada al terminar el mes y retractase de este servicio antes del inicio.
- Participar de los diferentes servicios como son: Estiramientos, clases grupales, entrenamiento cardiovascular y Entrenamiento de musculación.
- Recibir información sobre el programa, funcionamiento de las máquinas y la terminología de los ejercicios por parte de la entrenadora.
- Utilizar los casilleros durante la jornada en la que se encuentre inscrito.

2. DEBERES DEL USUARIO:

- Tratar con amabilidad y respeto a la entrenadora y demás usuarios.
- Respetar los horarios de atención y cronograma del mes establecido.
- El usuario deberá cumplir con mínimo 10 asistencias a la fecha de la próxima inscripción.
- El usuario deberá utilizar únicamente el horario al cual se inscribió, para garantizar una mejor atención.
- Es responsabilidad de cada usuario no utilizar el tiempo de este servicio en la jornada laboral
- En caso de no utilizar el programa asignado de la entrenadora, deberá firmar el consentimiento que aplica para tal fin.
- Todos los usuarios sin excepción deben firmar la planilla de asistencia al ingreso de las instalaciones, con hora de llegada y salida. así como también utilizar ropa, zapatos deportivos, toalla de uso personal e hidratación para su entrenamiento, de lo contrario no podrá tomar el servicio ese día.
- Velar por el buen estado de las instalaciones, máquinas y los elementos que se encuentren en ella, informando todo acto que vaya en deterioro de las mismas, a la persona encargada del gimnasio
- Bajo ninguna circunstancia las instalaciones, máquinas y todo elemento dentro del gimnasio deben ser dañados.
- Utilizar los equipos eléctricos cardiovasculares por sesiones de 15 min y en orden de llegada.
- Desinfectar los elementos y equipos empleados una vez los deje de utilizar, por su salud y de otros.
- No se permitirá el ingreso de niños y acompañantes al gimnasio.
- Debe utilizar los servicios de la EPS en caso de que suceda un accidente, ya que no se encuentra en horario laboral.
- Retirar los elementos personales de los casilleros una vez finalice el entrenamiento, ya que el Fondo de Bienestar Social de la CGR no se hace responsable de objetos olvidados en el gimnasio.

ACEPTACION: “Declaro expresamente que he leído el texto anterior por lo que le daré cumplimiento, ya que cualquier falta contra éste el Fondo de Bienestar Social está en su derecho de retirarme del programa.”

NOMBRES Y APELLIDOS: _____ C.C: _____

FIRMA: _____ FECHA: _____