

REGLAMENTO GIMNASIO 2026

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

1. OBJETO Y ALCANCE

El presente reglamento tiene como finalidad establecer las condiciones de uso, convivencia, seguridad y cuidado de las instalaciones del gimnasio, con el propósito de garantizar una experiencia saludable, segura y respetuosa para todos los funcionarios inscritos. Las disposiciones aquí contenidas son de obligatorio cumplimiento para todos los usuarios del servicio.

2. DERECHOS DEL USUARIO:

Los usuarios del gimnasio tienen derecho a:

1. Ser tratados con amabilidad y respeto por parte de la entrenadora y de los demás usuarios.
2. Disfrutar de las instalaciones y programas, de acuerdo con las instrucciones de uso establecidas por la entrenadora.
3. Contar con los implementos necesarios para la desinfección de los elementos y máquinas.
4. Solicitar la valoración física y el programa de entrenamiento.
5. Elegir entre entrenar de manera autónoma o utilizar el programa asignado por la entrenadora.
6. Solicitar el cumplimiento del cronograma de las clases grupales, las cuales se realizarán con un mínimo de ocho (8) usuarios.
7. Solicitar cambio de jornada al finalizar el mes y retractarse del servicio antes de su inicio.
8. Participar en los diferentes servicios ofrecidos, tales como estiramientos, clases grupales, entrenamiento cardiovascular y entrenamiento de musculación.
9. Recibir información clara sobre el programa de entrenamiento, el funcionamiento de las máquinas y la terminología de los ejercicios por parte de la entrenadora.
10. Utilizar los casilleros, baños y duchas durante la jornada en la que se encuentre inscrito.

3. DEBERES DEL USUARIO:

Son deberes de los usuarios del gimnasio:

1. Tratar con amabilidad y respeto a la entrenadora y a los demás usuarios.
2. Respetar los horarios de atención y el cronograma mensual establecido.
3. Cumplir con un mínimo de diez (10) asistencias para la fecha de la próxima inscripción.
4. Es responsabilidad de cada usuario abstenerse de utilizar el servicio del gimnasio durante su jornada laboral. El Fondo de Bienestar Social realizará únicamente el reporte de los registros de ingreso y salida, con indicación de fecha y horario, a través del sistema biométrico, sin que ello implique control o validación del cumplimiento de la jornada laboral.
5. Utilizar únicamente el horario en el cual se encuentre inscrito. En todo caso, el usuario deberá realizar, sin excepción, el registro de ingreso y salida mediante el sistema biométrico de huella dactilar, el cual solo se encontrará habilitado dentro de los horarios autorizados para el uso del servicio. Por fuera de dichos horarios no será posible el acceso ni la permanencia en las instalaciones. Esta medida corresponde a un mecanismo de control operativo y organización del servicio.
6. En caso de no utilizar el programa asignado por la entrenadora, firmar el consentimiento informado correspondiente.

7. Utilizar ropa deportiva, calzado adecuado, toalla de uso personal e hidratación durante el entrenamiento; en caso contrario, no podrá hacer uso del servicio ese día.
8. Utilizar los equipos eléctricos cardiovasculares conforme a las instrucciones de la entrenadora, por sesiones de quince (15) minutos y en estricto orden de llegada.
9. Hacer uso adecuado, responsable y respetuoso de las instalaciones, máquinas y demás elementos del gimnasio, los cuales no podrán ser dañados bajo ninguna circunstancia. Los usuarios deberán desinfectar los equipos y elementos utilizados una vez finalice su uso, como práctica de cuidado colectivo y cultura ciudadana, evitando cualquier acción que genere suciedad o deterioro.
10. Velar por el buen estado de las instalaciones, máquinas y demás elementos del gimnasio, informando de manera inmediata cualquier daño, novedad o situación que pueda generar deterioro, a la persona encargada del gimnasio.
11. Informar de manera oportuna y clara al personal responsable cualquier novedad o cambio relevante en su estado de salud, con el fin de adoptar las medidas de cuidado necesarias, brindar una orientación adecuada durante las actividades y prevenir riesgos que puedan agravar su condición.
12. Abstenerse de ingresar al gimnasio con acompañantes.
13. Utilizar los servicios de la EPS en caso de presentarse un accidente, toda vez que el uso del gimnasio no se desarrolla en horario laboral.
14. Retirar los elementos personales de los casilleros una vez finalice el entrenamiento, teniendo en cuenta que el Fondo de Bienestar Social de la CGR no se hace responsable por objetos olvidados en las instalaciones.

4. DAÑOS A INSTALACIONES Y EQUIPOS:

En caso de daño a las instalaciones, máquinas o elementos del gimnasio, el usuario deberá informarlo de manera inmediata al personal responsable. La situación será evaluada y podrá dar lugar a la adopción de medidas correctivas, incluida la asunción de los costos de reparación o reposición.

5. INCUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO:

El incumplimiento de las disposiciones contenidas en el presente reglamento podrá dar lugar a la suspensión temporal o definitiva del acceso al gimnasio

6. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO:

La inscripción y el uso del servicio del gimnasio implican el conocimiento, aceptación y cumplimiento del presente reglamento por parte del usuario.

CARGO	NOMBRE	FIRMA
Aprobó: Director Desarrollo y Bienestar	Dr. Jorge Andrés Camacho Martínez	
Revisó: Subdirector de Bienestar y Calidad de Vida	Dr. Dalmiro Enrique Calao Barón	
Proyectó: Coordinadora Bienestar	Dra. Luisa Fernanda Hernández León	
Proyecto: Técnico Administrativo 16 - Gimnasio	María del Rocío Villamizar Robles	