

REGLAMENTO INTERNO PARA EL USO DEL GIMNASIO BSCR

Con el objetivo de mantener un adecuado ambiente de armonía y respeto, dentro de las instalaciones de BSCR y específicamente en el Gimnasio, todos los usuarios y visitantes deberán cumplir con los puntos establecidos en este reglamento.

1. Todos los usuarios deben seguir las instrucciones del instructor del Gimnasio en todo momento, ningún asociado está autorizado para establecer una rutina de ejercicio a otro asociado, esta es una función específica del Instructor del Gimnasio. De igual forma, si el instructor considera que la persona no es apta para realizar una rutina de ejercicio, ya sea por su condición física o de salud, está en toda la potestad de solicitarle al asociado suspender el entrenamiento.
2. Los instructores deberán tratar a los asociados con todo el respeto y la cortesía que se merecen; igualmente, los asociados deberán ser corteses y respetuosos con los instructores.
3. El uso de la ropa adecuada para realizar los ejercicios es obligatoria:
 - a. No se permite el uso de jeans, ropa de calle, o cualquier otra prenda de vestir que vaya en contra de los valores de la compañía.
 - b. Se debe usar camiseta en todo momento, y la misma no debe dejar al descubierto el pecho y/o la espalda.
 - c. En el uso de los pantalones cortos o "Shorts", no deben ser muy cortos ni dejar partes descubiertas de su cuerpo al momento de hacer el ejercicio.
 - d. Se debe usar zapatos especiales para la práctica del deporte (tenis, zapatos para spinning, etc.), no se permite el uso de zapatos de vestir o de seguridad (punta de acero).
4. Bajo ninguna circunstancia se permitirá el uso el vocabulario inapropiado y/o cualquier conducta de acoso sexual.
5. Todos los asociados deberán utilizar, de forma obligatoria, una toalla en todo momento para secarse el sudor y limpiar las máquinas o equipos que haya utilizado, quién no porte el mismo no podrá hacer uso del gimnasio, sin excepción. El instructor estará facultado para reportar a aquel asociado que incumpla esta normativa.
6. En lo que respecta al uso del equipo, se requiere lo siguiente:
 - a. Use el equipo y las pesas responsablemente.
 - b. Ponga las pesas en el lugar que le corresponden.
 - c. Evitemos dejar caer las pesas.
 - d. El peso de las máquinas no debe soltarse bruscamente.
 - e. Todos los asociados deberán, de forma obligatoria, limpiar completamente las máquinas o equipos que haya utilizado. En el gimnasio se mantienen varios recipientes con líquido especial y paños para la limpieza de los equipos.
7. En lo que respecta al uso de los baños y duchas, se requiere lo siguiente:
 - a. Si va a ducharse, debe portar el paño para secarse. No usar toallas de papel o similares.
 - b. Hacer un uso racional del agua al momento de ducharse.
 - c. Mantener el aseo de los servicios sanitarios y las duchas en todo momento, mostrando con ello respeto a nuestros compañeros
8. En lo que respecta a la música que se programa en el gimnasio, esta será únicamente controlada y seleccionada por el instructor, sin excepción.
9. Dentro del gimnasio no se permite correr o jugar.
10. Dentro del gimnasio no se permite fumar.
11. ASEFIRE y BSCR no se hacen responsables de lo siguiente:
 - a. Pérdida o Robo de objetos personales.

b. Lesiones causadas por el mal uso del equipo, pesas o ejercicios, o lesiones producto del no acatamiento del programa específico de ejercicios que le fue preparado por el instructor del gimnasio, o por desacato de las indicaciones del instructor.

12. Consulte a su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

13. Si siente algún problema de salud o se siente mal para la rutina e inmediatamente informe al instructor. Nunca se sobre ejercite.

14. El incumplimiento de una o varias de las cláusulas anteriores, puede resultar en suspensión temporal o permanente en el uso del gimnasio, la cual, será debidamente reportada a la Dirección de Recursos Humanos de la empresa.

Sobretudo respetemos a nuestros asociados, a los instructores y el uso del equipo.

Cordialmente,

Gerencia ASEFIRE