

# REGLAMENTO ESCENARIO GIMNASIO



## ANTES DEL SERVICIO

- ▲ El servicio de gimnasio se prestará para personas desde los 14 años cumplidos; Los menores de edad deben ir siempre acompañados de uno de los tutores legales, cuando el tutor no pueda hacer el acompañamiento debe enviar un documento escrito donde se autorice a otro adulto responsable que lo reemplazara. Tener en cuenta que el tutor legal debe estar presente al momento de inscripción para firmar el consentimiento informado y PAR-Q & YOU del menor.
- ▲ Comprar y reservar por <https://www.diversioncolsubsidio.com/> o de forma presencial.
- ▲ Todos los usuarios que adquieran cualquier plan o práctica libre deberán diligenciar y firmar la carta de exoneración de responsabilidades y (PAR-Q & YOU).
- ▲ Para acceder a las clases grupales se requiere reserva previa según programación y aforo.
- ▲ Acceder al gimnasio únicamente con toalla, alcohol e hidratación, para su comodidad se dispone de casilleros en diferentes puntos de la sede, para su uso debe contar con candado de propiedad del usuario y su uso es solo durante la práctica deportiva, no se permite el ingreso de maletas, bolsos u otros elementos que interfieran con el entrenamiento.
- ▲ El usuario del escenario certifica que conoce las normas para el uso del escenario y de haber leído y aceptado las reglas a seguir dentro del mismo. El no cumplimiento de estas autoriza a la administración para dar por terminada la práctica sin tener que hacer devolución de dinero o compensación alguna.

## DURANTE EL SERVICIO

- ▲ El uso del escenario es personal e intransferible el servicio se presta al titular de la factura.
- ▲ El tiempo de la práctica libre es de 50 minutos e inician en horas en punto, sin reposición de tiempo.
- ▲ Hacer uso de los elementos deportivos y las maquinas cardiovasculares o de fuerza siguiendo las recomendaciones del instructor de gimnasio.
- ▲ Abstenerse del consumo sustancias alucinógenas, psicoactivas o aquellas que pongan en riesgo su integridad antes, durante o después de la práctica.
- ▲ Evitar el consumo de alimentos durante la práctica, en caso de su consumo deberá ser recomendado por el medico deportólogo o instructor a cargo.
- ▲ Vestir con ropa deportiva (sudadera, leggins, pantaloneta, tenis, camiseta) que permita la transpiración y movimientos cómodos durante la práctica, no utilizar jeans, zapatos de tacón, crocs, baletas, botas, etc.
- ▲ Colsubsidio no se hace responsable por la pérdida de objetos personales tales como (gorras, bufandas, canguros, celulares, audífonos, guantes, termos).
- ▲ Desinfectar antes y después de su uso las colchonetas, máquinas, discos, barras, mancuernas y dejarlos en su respectivo lugar.
- ▲ Cualquier daño causado a maquinas o elementos deportivos por uso inadecuado, deberá ser repuesto por el usuario.
- ▲ El entrenamiento cardiovascular es de vital importancia para su salud sin embargo procuren exceder el tiempo de calentamiento (20 minutos) en las maquinas destinadas para ello.
- ▲ Ningún usuario podrá hacer uso exclusivo de las maquinas, por tal motivo es indispensable alternarse estas mismas de acuerdo al plan de entrenamiento.
- ▲ Dar cumplimiento al reglamento general de uso de los escenarios deportivos.

# REGLAMENTO ESCENARIO GIMNASIO



## CONDICIONES GENERALES

- ▲ El escenario será utilizado para prácticas de ejercicio físico únicamente por Colsubsidio, por lo cual ninguna otra persona natural o jurídica podrá hacer uso de los escenarios para dictar cursos, clases particulares, entrenamiento personalizado, organizar torneos o competencias deportivas sin previa autorización, toda actividad debe ser coordinada a través de las áreas responsables de Colsubsidio.
- ▲ No se permiten actos de agresión física o verbal hacia otras personas (acompañantes, usuarios o trabajadores de la sede), se suspenderá la actividad y se aplicarán las acciones correspondientes.
- ▲ Colsubsidio asume que toda persona que hace uso de los servicios en las sedes goza de buena salud y se encuentra en condiciones óptimas para realizar actividad física o deportiva, por lo tanto, cada persona es responsable de velar por su salud y seguridad física.
- ▲ Informar al personal de Colsubsidio sobre cualquier acto peligroso o anomalía que ponga en riesgo la seguridad o integridad de los asistentes al escenario.
- ▲ No se permite el ingreso a personas que estén bajo efectos de alcohol, alucinógenos y/o sustancias psicoactivas, ni consumirlas o suministrarlas a otros usuarios.
- ▲ Las mujeres en estado de embarazo solo podrán realizar prácticas deportivas en el gimnasio con previa valoración del médico deportólogo quien realizara la prescripción del ejercicio.
- ▲ En caso de alguna lesión o situación dentro del gimnasio que requiera atención médica, la sede cuenta con servicio de primeros auxilios básicos. El personal de enfermería no puede suministrar ningún tipo de medicamento.