

GENERALES

- El uso de las instalaciones es exclusivo para **colaboradores de GENERERA**
- El servicio no tiene costo, podrás hacer uso siempre y cuando asistas a laborar a CEAS

ACCESO

- Para hacer uso
1. Activa tu acceso llenando el formato de inscripción en el sitio Co (vigencia anual)
 2. Actualiza tu certificado médico en ADN, el cual indique que eres apto para realizar actividad física, puedes tramitarlo en consultorios ubicados en piso 9
 3. Asiste en el horario de tu preferencia, respetando los horarios de limpieza
 - El acceso a las instalaciones se hará mediante tu credencial, la cual se activará una vez que hayas concluido tu proceso de inscripción y recibido tu confirmación. Te pedimos evitar abrir a otros usuarios la puerta, ellos deben contar con su propio acceso.

USO GENERAL

- El uso del gimnasio es bajo tu propio riesgo, deslindando de cualquier responsabilidad a Gentera
- El uso de los equipos representa un desgaste físico, es tu responsabilidad conocer si tu estado de salud es el adecuado para el uso
- Contarás con 2 horas para hacer uso, considerando dentro de este el tiempo el uso de regaderas ya que el equipo de limpieza ingresa para garantizar el espacio esté debidamente sanitizado
- El acceso de acompañantes está restringido
- El espacio es de autoservicio, el uso correcto de los aparatos y rutinas, dependerán totalmente de ti

HORARIOS

- El horario del gimnasio es de lunes a viernes de 6:30 am a 21:00 pm, respetando los horarios de limpieza
- Si asistes durante el horario laboral, notifica a tu jefe inmediato y llega a algún acuerdo mutuo
- El horario de atención para dar respuesta a inscripciones es de lunes a viernes de 8:00 am a 5:00 pm, el tiempo de respuesta es máximo de 2 horas y el acceso se habilitará en un máximo de 24 horas.

USO DE EQUIPO

- Es necesario conocer el uso y manejo de los equipos, si lo deseas te acompañaremos en tu primera visita, si tienes alguna duda nos puedes consultar en el momento
- Al terminar la actividad física es tu responsabilidad **devolver el equipo utilizado a su lugar**. El equipo de limpieza no es responsable de esta acción.
- Al finalizar el uso de un área o aparato, es necesario sanitizar el área de entrenamiento y aparatos utilizados, apoyándote de las estaciones de limpieza disponibles
- Está prohibido azotar, arrojar y hacer uso inadecuado de los equipos, accesorios, así como retirarlos de las instalaciones
- Evita permanecer sentado en los equipos, recuerda que tienes más compañeros esperando
- No se permite dejar objetos personales en las áreas de entrenamiento, has uso de los lockers
- En el momento de hacer uso de las máquinas, revisa siempre que los pasadores que seleccionan el peso estén bien asegurados
- Nunca ubiques discos, mancuernas, barras y otros elementos en los sitios destinados para el desplazamiento peatonal
- El tiempo destinado de uso en las caminadoras y elípticas es de 30 minutos máximo por usuario

BAÑOS

- Es necesario te asegures de dejar los lavabos limpios después de hacer uso
- El uso de las regaderas es de manera individual y máximo 10 minutos
- Es necesario traer todos tus artículos de aseo personal, incluyendo toalla

LOCKERS

El servicio de casilleros está a tu disposición de acuerdo con la capacidad. Por seguridad de tus pertenencias, sigue estas recomendaciones:

- Utiliza un candado seguro para guardar tus pertenencias. Abstente de ubicarlas en el casillero sin un elemento de seguridad
- El uso de estos será exclusivamente durante tu estancia en el gimnasio
- Evita guardar objetos de valor como cámaras fotográficas y de video, teléfonos celulares, relojes, joyas, dinero y documentos
- Todos los lockers deberán quedar sin candados al finalizar tu estancia en el gimnasio para que otros colaboradores puedan hacer uso de ellos
- Si al cierre del gimnasio se encuentran objetos en los casilleros, el personal de Seguridad de Gentera podrá sacarlos bajo riesgo del propietario
- En caso de pérdida de la llave, solicita la asesoría del equipo de mantenimiento para que te ayude a abrir el candado. La persona encargada verificará el contenido de tus pertenencias antes de entregártelas
- Si observas algún riesgo o avería en el casillero al momento de guardar tus pertenencias, informa de inmediato

OBLIGACIONES DEL USUARIO

- El uso de cubrebocas es opcional
- Cualquier audio personal, debe ser utilizado con audífonos
- Deberás portar la vestimenta y calzado deportivo adecuado (no escotes, no shorts muy cortos)
- Es obligatorio:
 - o uso de toalla personal
 - o la limpieza de los equipos al finalizar su uso
 - o regresar el equipo de pesas a su lugar sin arrastrarlo
 - o respetar señalética
 - o manejar un lenguaje y trato adecuado dentro de las instalaciones
 - o en caso de hacer uso de los lockers debes asegurar tus pertenencias colocando un candado
 - o al término de tu rutina debes retirar todas tus pertenencias de los lockers
- Está permitido ingresar barras energéticas y bebidas hidratantes, estando limitado el ingreso de otro tipo de alimentos
- Considera termos de boquilla ancha, evita el contacto de la boquilla con el bebedero

SEGURIDAD

- Queda prohibido filmar o fotografiar dentro de las regaderas y vestidores
- Es responsabilidad del usuario el cuidado de sus objetos personales (celular, bolsos, equipo de cómputo)
- Los objetos olvidados, no se resguardarán
- Las emergencias se atenderán vía CIMA, en la zona de recepción encontrarás la guía y un teléfono fijo
- En caso de sismo es necesario replegarte en las paredes de pasillo de recepción y esperar indicaciones.

SANCIONES

- En caso de incumplimiento a cualquiera de los puntos señalados el usuario se hará acreedor a una amonestación por escrito.
- Después de 3 amonestaciones, el usuario no será candidato para el uso de las instalaciones.

CUALQUIER ASPECTO NO CONTEMPLADO EN EL PRESENTE REGLAMENTO QUEDA A CONSIDERACIÓN DE GENTERA.

Leído el REGLAMENTO GENERAL DEL GIMNASIO, el colaborador _____, manifiesta que leyó, entendió y se compromete a respetar los lineamientos señalados, durante el tiempo que permanezca en las instalaciones del gimnasio. GENTERA S.A.B. de C.V. (en adelante GENTERA) y empresas que la integran (ATERNA Agente de Seguros y Finanzas, S.A de C.V; Banco Compartamos S.A., Institución de Banca Múltiple; Compartamos Servicios, S.A. de C.V; Fundación Gentera A.C y Red Yastás, S.A. de C.V.) con domicilio en Insurgentes Sur número 1458 piso 11, Colonia Actipan, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03230, México, Ciudad de México, son los responsables de sus datos personales recabados a través de este medio y los utilizarán para las siguientes finalidades: i) Identificarlo y corroborar su identidad y ii) Integrar y actualizar su expediente. Para más información acerca del tratamiento y de los derechos que puede hacer valer, usted puede consultar el Aviso de Privacidad Integral para Colaboradores a través de la intranet corporativa de la empresa en la que labora en la sección Sitios por área/Privacidad.

México, ___ mes _____ día _____ 2024

Nombre y firma del titular

¡GENTERA TE CUIDA, AYÚDANOS A CUIDARTE, ¡ENTRENEMOS SEGUROS!