



Asociación Solidarista de Empleados de la Junta de Protección Social

REGLAS DE USO MÁQUINAS DE EJERCICIO-SALÓN MULTIUSO PARA ASOCIADOS

Con el fin de garantizar un ambiente seguro, limpio y respetuoso para todos los asociados, la Asociación Solidarista de Empleados de la Junta de Protección Social de San José establece las siguientes normas y disposiciones para el uso de las máquinas, equipos, accesorios de ejercicio en el salón multiuso de nuestra asociación. Estas disposiciones son de acatamiento obligatorio:

1. **Uso exclusivo para asociados activos:** El uso de las máquinas, equipos, accesorios de ejercicio del salón multiuso es un beneficio exclusivo para los asociados activos de ASEJUPS. No se permite el ingreso de personas no afiliadas.
2. **Uso correcto del equipo:** Las máquinas, equipos y accesorios deben ser utilizados únicamente para el propósito para el cual fueron diseñados. Está prohibido modificarlos, forzarlos o usarlos de forma inapropiada.
3. **Limpieza del equipo después de su uso:** Es obligatorio limpiar con toallas desinfectantes el equipo y las máquinas después de cada uso.
4. **Uso de toalla personal:** Cada usuario debe portar y utilizar una toalla personal durante el entrenamiento para cubrir los bancos y evitar el contacto directo con el sudor.
5. **Vestimenta adecuada:** Se exige el uso de ropa deportiva adecuada y calzado cerrado apropiado para entrenamiento. No se permite entrenar en sandalias, descalzo o sin camiseta.
6. **Prohibido ingerir alimentos:** No está permitido comer dentro del salón multiuso. Solo se autoriza el consumo de agua o bebidas hidratantes en envases con tapa segura y que no sean recipientes de vidrio.
7. **Orden del área:** Todos los implementos (pesas, colchonetas, mancuernas, etc.) deben ser devueltos a su lugar después de ser utilizados.
8. **Uso adecuado de la música:** El uso de música dentro de la sala multiuso deberá realizarse de forma moderada y respetuosa, especialmente durante los horarios correspondientes a la jornada laboral.
9. **Tiempo en máquinas:** Durante horarios de alta afluencia, se recomienda un tiempo máximo de 30 minutos por máquina para permitir el acceso a otros usuarios.



Asociación Solidarista de Empleados de la Junta de Protección Social

10. **Conducta respetuosa:** El trato entre las personas debe ser con respeto y cordialidad.
11. **Prohibido el ingreso bajo efectos de sustancias:** No se permitirá el ingreso a personas bajo los efectos de alcohol o cualquier sustancia que altere su comportamiento o ponga en riesgo su integridad o la de otros.
12. **Vigilancia y monitoreo:** El salón multiuso cuenta con cámaras de vigilancia con video/audio para resguardar la seguridad de los equipos. El incumplimiento de estas normas podrá derivar en la suspensión temporal o permanente del uso del salón.
13. **Uso bajo responsabilidad del asociado:** El uso de las instalaciones del salón multiuso es estrictamente voluntario y se realiza bajo la entera responsabilidad del asociado. La Asociación Solidarista de Empleados de la Junta de Protección Social de San José únicamente pone este espacio a disposición como un beneficio complementario para el bienestar de sus afiliados, por lo que no se hace responsable por accidentes, lesiones, pérdidas personales ni cualquier otro inconveniente que pueda surgir durante el uso de las instalaciones, equipos o actividades realizadas dentro del salón multiuso. Se recomienda a cada usuario evaluar su condición física y, en caso necesario, consultar con un profesional médico antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios.
14. **Uso de lockers:** No se permite el ingreso de bolsos, maletines u otros objetos personales voluminosos al área del salón multiuso. La Asociación dispone de lockers para el resguardo de pertenencias, los cuales deben usarse únicamente durante el tiempo de entrenamiento. Al finalizar, el locker debe ser desocupado y la llave devuelta.
15. **Horario de servicio:** El uso de las máquinas, equipo y accesorios en nuestro salón multiuso está disponible de lunes a viernes, de 5:00 a.m. a 7:00 p.m. Este horario se mantiene de forma estricta en cumplimiento con las disposiciones de la Junta de Protección Social.

Agradecemos a todos su comprensión y colaboración para asegurar el buen funcionamiento de las instalaciones y equipos de nuestra asociación