

REGLAMENTO PARA EL USO DEL GIMNASIO Y SUS INSTALACIONES

1. Quienes podrán hacer uso del gimnasio, sus instalaciones y equipos:

- 1.1. El gimnasio, sus instalaciones y equipos son para uso exclusivo de los empleados directos del Grupo Dole. Para los efectos de este Reglamento, se entenderá que empleados directos son todas aquellas personas que hayan firmado un contrato de empleo con cualquiera de las empresas que conforman el grupo, ya sea que se encuentren físicamente en el Edificio Berlín o en cualquier otra instalación del grupo.
- 1.2. Por razones de seguridad y capacidad contamos con un punto de control de accesos en la puerta de ingreso al gimnasio, el cual permitirá el acceso solamente a aquellos colaboradores que se registren en el departamento de servicios administrativos, el sistema es biométrico.
- 1.3. La capacidad máxima del gimnasio es de 20 personas.
- 1.4. Los días establecidos para el uso del Gimnasio son de lunes a viernes hasta las 21h00 y sábados hasta las 14h00.
- 1.5. No se permitirá el ingreso de invitados, familiares o acompañantes. El permiso de acceso al gimnasio es individual.
- 1.6. Se permitirá el ingreso temporal a los visitantes y colaboradores de otras divisiones del Grupo Dole, quienes estén de visita por motivos laborales, siempre y cuando sea solicitado con anticipación por el/la asistente que este coordinando la estadía de dicho visitante.
- 1.7. Los usuarios del gimnasio deberán cumplir este reglamento y asumir personalmente la responsabilidad por cualquier daño causado a los equipos e instalaciones del gimnasio durante su uso.

2. Condiciones para utilizar el gimnasio:

- 2.1. Los ciclos de uso del equipo cardiovascular serán de máximo 30 minutos para cada máquina. Terminado ese plazo, el usuario deberá desocupar el equipo. Solo podrá continuar su uso si no hubiere personas en espera.
- 2.2. La ropa y el equipo deben ser adecuados y apropiados para el uso del gimnasio. El uso de camiseta, calentador/ licra o similar y zapatos deportivos es obligatorio y prevalecerá el buen criterio del instructor para determinar si una vestimenta no es apta para el uso del gimnasio, el mismo que reportará dicha novedad a Recursos Humanos.
- 2.3. Todo usuario del gimnasio debe utilizar una toalla para su uso personal y para limpiar el sudor de las máquinas después de usarlas.
- 2.4. Al concluir su sesión en una máquina, todo socio debe retirar las pesas de la máquina, acomodar las pesas y barras en los lugares destinados para tal efecto y regresar los implementos a su posición original.
- 2.5. El uso de TV y equipo de audio estará a cargo del Instructor, en su ausencia pueden ser utilizados con el consentimiento de todos los presentes.
- 2.6. El usuario que haga uso del gimnasio en las mañanas o fines de semana, deberá estar acompañado o comunicar al guardia que estará haciendo uso del mismo.

- 2.7. Los usuarios deben mantener la limpieza y el orden de las áreas comunes. No está permitido dejar vestimenta en los baños y saunas.

3. Condiciones para utilizar el sauna:

- 3.1. Se sugiere utilizar el sauna como máximo 3 veces por semana, y no más de 1 hora seguida.
- 3.2. Será indispensable que tome suficientes líquidos para mantenerse bien hidratado y eliminar toxinas de su organismo.
- 3.3. Entrar en el sauna en vestido de baño y con toallas limpias.
- 3.4. El sauna tiene una capacidad máxima de 5 personas.
- 3.5. La temperatura del sauna es la sugerida por el proveedor, si desea regularla tendrá que solicitarlo al instructor. No se permite regular la temperatura.
- 3.6. Si tiene algún problema de salud, no se siente bien o está muy cansado, se recomienda no utilizar el gimnasio y comunicar inmediatamente al entrenador.

5. Responsabilidades:

- 5.1. El gimnasio, sus equipos e instalaciones son activos de la compañía, las mismas que deben de tratarse con consideración y cuidado. Si por irresponsabilidad o negligencia se dañare algún equipo, la reparación estará a cargo del usuario responsable.
- 5.2. Cada usuario es responsable por sus pertenencias, si se extravía alguna pertenencia la administración no se hará responsable por recuperar las mismas. Se sugiere ingresar al gimnasio con las prendas y accesorios indispensables.

6. Prohibiciones:

- 6.1. Queda prohibido dejar cualquier tipo de prenda de vestir y/o indumentaria deportiva en las instalaciones de los baños y cuarto de sauna.
- 6.2. Se prohíbe utilizar las instalaciones del sauna para secado de vestimenta.
- 6.3. Queda terminantemente prohibido ingresar a las instalaciones del gimnasio comidas de ninguna especie, bebidas alcohólicas y/o fumar. Esta prohibición se extiende a las adyacencias del gimnasio (terraza, sauna, corredores, baños y pasillos).