

	DOCUMENTO INTERNO	
	OBLIGACIONES Y DERECHOS	
	CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO - FITNESS MACH	
	Proceso: Desarrollo Integral de la Comunidad	
	Responsable: Directora Proceso de Desarrollo Integral de la Comunidad	Fecha: Enero 26 de 2017

A continuación se describen las obligaciones y derechos para las personas usuarios del Centro de Acondicionamiento Físico **FITNESS MATCH**, sean estudiantes o colaboradores de la **FUNDACION UNIVERSITARIA CEIPA**, o particulares a ella; quienes conforme a este documento se comprometen al cumplimiento de sus obligaciones.

### 1. HORARIOS.

Se prestara un servicio en jornadas continuas de lunes a sábado en los horarios que serán publicados en un lugar visible de las instalaciones.

Nos adaptamos al calendario institucional CEIPA y tenemos dos recesos en el año (Semana Santa (8 días) y Fin de año (2-3 semanas))

### 2. PAGO DEL SERVICIO.

Las tarifas definidas serán informadas por el personal a cargo y los montos establecidos deberán ser consignados previamente a la utilización de las instalaciones, se deberá presentar el soporte de pago y con este se podrá activar un plan de acceso.

N° de Cuenta: 00291096100 – Cuenta corriente Bancolombia.

Solicitamos a nuestros usuarios NO hacer el pago en efectivo a ninguno de los funcionarios **FITNESS MATCH** y a presentar los soportes de pago original y de manera física para la activación de planes de acceso.

Así mismo, agradeceríamos hacer las transferencias por los valores exactos al plan de acceso de su elección, NO aplica el saldo a favor, y de este modo evitar reprocesos.

Pd: Los montos transferidos a nuestra cuenta de recaudo, tendrán un límite de vigencia para ser redimidos de máximo dos (2) meses desde la fecha que se realiza la transacción.

### 3. PLANES DE ACCESO.

Se ofrecerán planes de acceso a las personas, hombres y mujeres desde los 14 años en adelante, que según su relación a la Institución Universitaria CEIPA, tendrán las siguientes categorías:

- Estudiante CEIPA: Comprende, Estudiantes de todos los programas académicos en sus modalidades Presencial y virtual (Diurnos y nocturnos) y Egresados de la Institución Universitaria.
- Colaborador CEIPA: Relaciona a todos los colaboradores de los diferentes procesos.
- Persona Externa: Aplica a las personas que no están inscritas o vinculadas a la institución Universitaria.

En caso de ser estudiante o colaborador CEIPA es indispensable presentar el soporte que valide el perfil al que pretende acceder.

#### **4. DIA DE PRUEBA.**

Beneficiamos a las personas interesadas en entrenar en nuestro Centro de Acondicionamiento Físico. Con un día de prueba en el que podrá tener la experiencia de entrenar con nosotros y conocernos, Este día será un punto de partida para adquirir un plan de acceso.

- Solo se aplica una vez al día de prueba.
- A través de un registro en base de datos se tendrá control para acceder solo una vez al día de prueba.
- Las personas que cuenten con su entrenador personalizado no aplican a este beneficio.

#### **5. BASE DE DATOS.**

Se solicitara a los usuarios, los datos personales necesarios para, además de nutrir una base de datos, activar el plan de acceso seleccionado. Adicional a esto, se guardara en un monitor touch la huella dactilar que facilitara el acceso a las instalaciones del centro de acondicionamiento físico.

La base de datos se actualizara periódicamente, es importante informar por cambios o modificaciones en datos personales y de contacto que nos facilitara la oportuna información e interacción.

#### **6. ENTRENADORES.**

El centro de acondicionamiento físico ofrece a sus usuarios, en sus diferentes jornadas, el acompañamiento del personal calificado para liderar el entrenamiento y los requerimientos que se presenten dentro del C.A.F.

Los usuarios que pretendan asistir a FITNESS MATCH con entrenador personalizado, deben tener previa autorización de la administración adaptándose a las condiciones y restricciones del Centro de Acondicionamiento Físico.

#### **7. ENTRENAMIENTO.**

El Centro de Acondicionamiento Físico. Ofrece a los usuarios un servicio de calidad, en el que vela por el cumplimiento de la jornada establecida para su funcionamiento,

Estructuradamente, partiendo de un macrociclo, se subdivide la planeación en microciclos que ayudaran a alcanzar los objetivos específicos del entrenamiento, Semanalmente se abordan los microciclos elaborados y se ofrece día a día un plan de entrenamiento por grupos musculares adaptadas a las posibilidades de entrenamiento que tenemos en nuestro Centro de Acondicionamiento y a los intereses y necesidades de nuestros usuarios.

Los resultados y el éxito del entrenamiento que ofrecemos en FITNESS MATCH, está ligado a la regularidad y constancia en la participación de sesiones de entrenamiento, además de los hábitos de vida y a la adecuada dieta. Por estos motivos el centro de acondicionamiento no se hará responsable por el rápido o lento progreso de los resultados esperados de manera individual.

Nuestro entrenamiento NO es personalizado, lo hacemos de manera dirigida, brindando asesoría y acompañamiento en todas las sesiones de entrenamiento a todos y cada uno de nuestros usuarios.

## **8. EVALUACIÓN CORPORAL.**

A través de citas, previamente asignadas, se realizara a los usuarios una evaluación corporal en la que se identificara la condición corporal en cuanto a: Peso (kg), medidas antropométricas (cinta métrica) y pliegues de grasa (adipometro). Esta evaluación se realizara a cada usuario en el momento que inicie su entrenamiento con nuestro centro de acondicionamiento físico y periódicamente (2-3 meses) que ayude a realizar un seguimiento del proceso.

## **9. ZONAS COMUNES.**

Fitness Match en sus diferentes zonas comunes, requiere del trabajo en equipo, de la rotación de máquinas y elementos propios del entrenamiento, así mismo del compromiso de todos para mantener el espacio libre de armas, mascotas, alimentos, basuras y sustancias psicoactivas o licor.

## **10.IMPLEMENTOS MINIMOS.**

Para la utilización de las instalaciones se deberá contar siempre con los siguientes elementos: toalla personal para el sudor, termo con hidratación y ropa deportiva (guantes) adecuada para la realización de las actividades físicas.

En caso de no portar los implementos requeridos por el Centro de Acondicionamiento Físico, se podrá negar el acceso a las instalaciones.

## **11.LOKERS.**

Se ofrece el servicio de lockers para la comunidad de los usuarios, dichos lockers son de uso común y podrán utilizarse en el tiempo de estadía en el gimnasio mientras se tenga un plan de acceso vigente. Debe reportarse la pertencia de estos a la administración

Finalizada la jornada del C.A.F los usuarios deberán retirar sus implementos personales, teniendo en cuenta que no nos hacemos responsables de la perdida de objetos dejados en los casilleros.

El aseo y revisión de lockers se realiza mensual. Los objetos encontrados en los casilleros en el momento de aseo y revisión de lockers serán llevados a disposición de Servicios Generales

## **12.SALUD Y SEGURIDAD.**

Es importante conocer el seguro que ofrecemos a nuestros usuarios contando con área protegida CEM. Brindando protección en cuanto a la primera atención y a la estabilización de signos vitales en caso de requerir intervención médica.

Entiendo que si siento mareos, desaliento, nauseas, dolor o incomodidad debo detener la actividad y avisar al entrenador de turno.

Es mi responsabilidad alimentarme correctamente y a horas exactas, no asistiré a las sesiones de entrenamiento después de largos periodos de ayuno ni bajo los efectos de drogas y alcohol.

## **13.SUPLEMENTOS.**

Comprendo que el uso de suplementos dietarios o ayudas ergogénicas es realizado por voluntad propia, Los entrenadores desde su profesión y saber específico brindan una asesoría, mas no una prescripción médica que garantice el consumo de los diversos productos existentes en el mercado.

## **14.MANTENIMIENTO DE EQUIPOS.**

Periódicamente (cada 2 meses), se agenda con el proveedor del servicio, el mantenimiento de todos los equipos del gimnasio bien sea de tipo preventivo o correctivo, según los requerimientos presentados en la dinámica y funcionamiento de los mismos.

Solicitamos a los usuarios reportar cualquier novedad identificada de daño o alteración en el funcionamiento de los equipos del gimnasio.

## **15. PARQUEADERO.**

Ofrecemos a nuestros usuarios el servicio gratuito de parqueadero para el uso y comodidad de quienes lo requieran, siempre y cuando haya disponibles celdas de parqueo para vehículos, motocicletas o bicicletas.

Nota: El C.A.F no es el mejor lugar para dejar las bicicletas, tenemos unas celdas reservadas para ellas en la zona de parqueadero. (Es tu responsabilidad portar con que asegurarla)

Las medidas de pico y placa son implementadas en las instalaciones de la Fundación Universitaria CEIPA. Los días establecidos con pico y placa no tendrán acceso durante todo el día los vehículos restringidos.

---

**NOMBRE DEL USUARIO:**  
**(D.I – C.C):**