



REGLAMENTO PARA USUARIOS DEL GIMNASIO

- 1.- Pueden utilizarlo todos los alumnos de la Benemérita Escuela Normal de Coahuila y su personal después de su jornada laboral.
- 2.- Presentar evaluación médica al inicio de su incorporación al gimnasio, así como dar cuenta de lesiones que pueden representar algún riesgo físico para el usuario.
- 3.- Alumnos Normalistas de otras especialidades solo pueden tener acceso con autorización de la dirección y con su respectiva aportación mensual para mantenimiento. Aplica también para personal de otras Escuelas Normales.
- 4.- Está estrictamente prohibido que los alumnos y personal autorizado este acompañado por infantes mientras realiza su rutina; los menores de edad no podrán hacer uso de los equipos.
- 5.- Presentar su credencial, respetar los horarios de entrenamientos de 14 a 16 hrs. de lunes a viernes, prohibido hacer uso fuera de este horario sin autorización.
- 6.- Traer ropa deportiva y realizar una entrada en calor previa al ejercicio. No se puede entrenar con chanclas u otro tipo de zapatos que no sea tenis.
- 7.- Está prohibido ingerir alimentos y fumar dentro del gimnasio.
- 8.- Todo comportamiento agresivo u ofensivo en el gimnasio será motivo de expulsión inmediata.
- 9.- Acudir al gimnasio limpio, con alguna loción y gel antibacterial.
- 10.- No está permitido el uso de ninguna sustancia o estupefacientes en las instalaciones, de hacerlo se generará baja y suspensión del servicio.
- 11.- Es obligatorio dejar descargadas las barras y ordenados los discos y mancuernas luego de utilizarlos, así también reportar los desperfectos de los equipos e implementos.
- 12.- Es obligatorio traer toalla individual para uso de los aparatos, secar y desinfectar la transpiración que hubiera quedado en los tapizados que se hayan usado.