



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD

Vigilada Mineducación

#Soy
FUCS

REGLAMENTO

Espacio de Actividad Física

Actividad Física
= bienestar

Vigilada Mineducación



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD

REGLAMENTO ESPACIO ACTIVIDAD FÍSICA FUCS

INTRODUCCIÓN

El presente reglamento establece las normas y condiciones para el uso adecuado del Espacio de Actividad Física (EAF), para toda la comunidad San José, con el fin de fomentar buenos hábitos de vida saludable y promocionar la realización de actividad física que posibiliten opciones de salud y bienestar, además de generar un espacio de integración y distensión académica y laboral.

USUARIOS

1. Los usuarios son toda la comunidad San José, debidamente acreditadas.
2. Sin excepción, el ingreso al escenario se realiza previa inscripción de manera virtual, posteriormente se realiza la valoración con el instructor encargado, así mismo dependiendo de las lesiones, patologías o afecciones que presente se realizara el comunicado y el examen de aptitud física con Universidad Saludable
3. Todos los usuarios que lo requieran deben seguir la rutina de ejercicio diseñada a su objetivo personal conforme a su condición física.
4. Todos los usuarios que no resulten aptos para realizar ejercicios durante la valoración y evaluación médica, deberán abstenerse de ingresar a este espacio.

USO Y COMPORTAMIENTOS

El estudiante y funcionario puede ingresar y utilizar el Espacio de Actividad Física en los horarios establecidos, Bajo ninguna circunstancia se harán reservas de horarios para el uso del espacio.

- La presencia en este espacio se limitará a realizar ejercicios físicos. No se permite en la sala personas que no estén haciendo uso de ésta área.
- Los usuarios deberán registrarse en la planilla de ingreso, indicando nombre completo y hora de entrada con el propósito de medir la demanda de los equipos.
- Hacer buen uso de sus equipos e instalaciones, los cuales no podrán bajo ningún concepto ser movilizadas del lugar donde se encuentren ubicados. Los usuarios serán responsables por los daños ocasionados a los mismos.
- Debe utilizar las maquinas con ropa y calzado deportivo adecuados para esta área.
- Siga las instrucciones para la utilización adecuada de cada máquina, con el fin de evitar accidentes.
- Está totalmente prohibido fumar e ingerir alimentos en la sala.
- Se deben utilizar los vestieres para cambiarse.
- Es obligatorio el uso de toalla personal como medida de higiene personal y el cuidado de las maquinarias.
- Está prohibido introducir en las áreas de este espacio y sus instalaciones, equipo o instrumento para practicar ejercicios distintos a los previstos dentro de su ámbito.
- Será responsabilidad del usuario el conocer y verificar su buen estado de salud para la realización de actividad física en este espacio.
- El usuario evitará el ingreso a este espacio con objetos de valor que puedan ser extraviados u olvidados.



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD

- Se deben utilizar los lockers previstos en este espacio, para guardar sus objetos personales, mientras realiza la actividad física.
- Con la finalidad de la buena convivencia y la comodidad de todos los usuarios, el empleo de cualquier equipo de audio o video personal, deberá ser con audífonos respetando los gustos de otros usuarios evitando cualquier incomodidad al entorno.
- En caso de duda, quejas o averías, rogamos lo comunique urgentemente con el instructor o directamente con el área de Bienestar Universitario.
- El incumplimiento de estas normas, acarreará la suspensión de este servicio.

INSTRUCTOR, ASESORIA, SUPERVISION Y CONTROL

1. La autoridad en el Espacio para Actividad Física recae, en un primer momento, sobre Bienestar Universitario y los instructores, razón por la cual los usuarios deben atender sus indicaciones y mantener una relación respetuosa con ellos.

2. Las máquinas y otros implementos deportivos están bajo la responsabilidad del Instructor encargado y su utilización será autorizada exclusivamente por esta persona, quien supervisará su correcto aprovechamiento.

3. Los Instructores del Espacio para Actividad Física deberán cumplir las siguientes tareas:

- Orientar y asesorar a los usuarios en la utilización de máquinas e implementos deportivos.
- Velar por el buen uso de las máquinas e implementos por parte de los usuarios.
- Supervisar el buen funcionamiento de las maquinas e implementos.
- Tratar con respeto a los usuarios del Espacio para actividad Física.

El personal administrativo del gimnasio deberá cumplir las siguientes tareas:

- Controlar el ingreso al lugar, de acuerdo con lo dispuesto en el reglamento.

4. Los lockers dispuestos para este espacio, se utilizarán solamente durante la permanencia en este espacio dentro de los horarios establecidos.

ACEPTACIÓN

El presente reglamento se entenderá conocido y aceptado para todos los efectos con la realización de la inscripción al Espacio de Actividad Física.

*Actividad Física = Bienestar
Bienestar Universitario*

Coordinación deportes

Fucsgym@fucsalud.edu.co