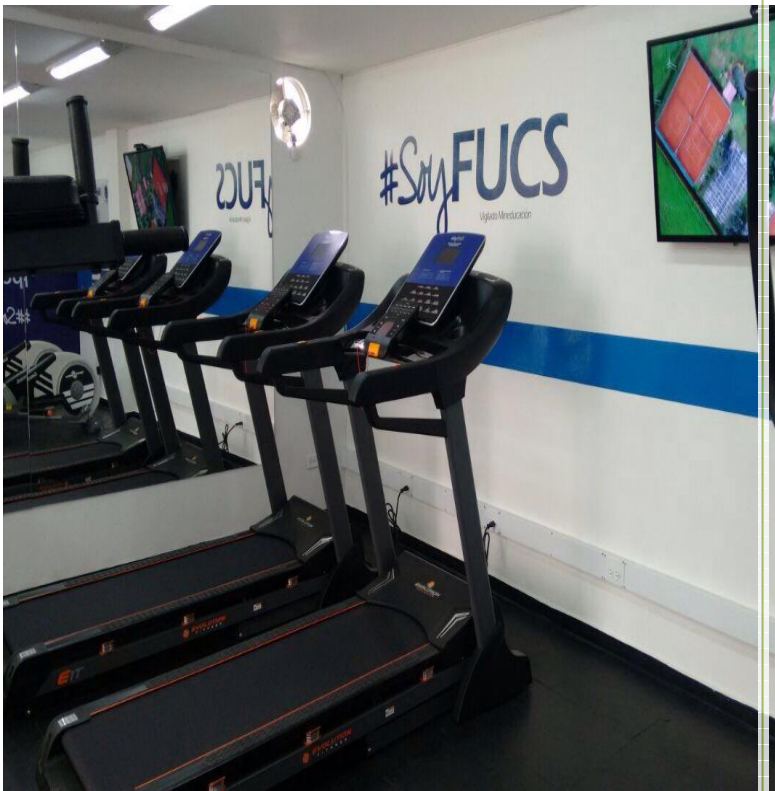




FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD

# REGLAMENTO ESPACIO ACTIVIDAD FÍSICA FUCS



Giovanni Martínez  
Coordinador Deportes

Vigilada Mineducación



## 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 FUCS, 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 FUCS, debidamente acreditadas.
2. Sin excepción, el ingreso al escenario se realiza previa presentación del certificado de valoración médica, emitido por Medicina del deporte – UMAF, Medicina Familiar o por certificación particular con vigencia no mayor a tres (3) meses.
3. Todos los usuarios deben seguir la rutina de ejercicio diseñada de acuerdo con su condición física.
4. Todos los usuarios que no resulten aptos para realizar ejercicios durante la evaluación médica, deberán abstenerse de ingresar a este espacio.

### HORARIOS

Lunes a viernes, de 6:00 a.m. a 6:00 p.m. (En una primera Fase, que se ajustaran de acuerdo a la demanda y utilización).

Está sujeto a cualquier cambio que la Rectoría o el área de Bienestar Universitario, considere necesario.

### USO Y COMPORTAMIENTOS

El estudiante puede ingresar y utilizar el Espacio de Actividad Física de acuerdo con la disponibilidad de cupo, 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.



# FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD

- Hacer buen uso de sus equipos e instalaciones, los cuales no podrán bajo ningún concepto ser movilizados 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.
- El número máximo de personas que pueden estar en el gimnasio es de 8.
- 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.
- 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 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.



# FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD

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 máquinas e implementos.
- Tratar con respecto 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, en el horario establecido.

## ACEPTACION

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

Rige a partir de la fecha de su publicación.

## BIENESTAR UNIVERSITARIO "UNA EXPERIENCIA EN LA VIDA UNIVERSITARIA"

**GIOVANNI MARTINEZ**

Coordinador Deportes

[gmartinez@fucsalud.edu.co](mailto:gmartinez@fucsalud.edu.co)