|  |  |
| --- | --- |
| **01** | **NORMAS DEL GIMNASIO** |

**HIGIENE Y USO:**

* Es imprescindible el uso de ropa cómoda y diseño deportivo (tenis, medias pantaloneta, camiseta sin botones, licra larga o corta)
* Por higiene es obligatorio el uso de toalla personal, bebida hidratante para un mejor desarrollo de la actividad física y opcionalmente guantes.
* Las máquinas de trabajo aeróbico (caminadora y trotadora) tendrán un tiempo máximo límite de 20 minutos por persona y 10 minutos de enfriamiento.
* Las máquinas de musculación (discos, mancuernas, steps, barras, colchonetas, bancos, etc…) al ser utilizados deben ser colocados en su respectivo lugar, de esta manera se conservaran los espacios limpios
* La llave del casillero asignado en la recepción del gimnasio es responsabilidad del usuario así como el estado del casillero, por tanto esta debe ser entregada al finalizar la clase o sesión del gimnasio o la piscina , en caso de perderla o extraviarla, el usuario está sujeto a cancelar la multa por un costo de $10.000 pesos.
* En caso de pérdida del el carné entregado en la entrada de la universidad, el usuario responsable deberá cancelar el duplicado del mismo por un costo de $20.000 pesos
* Para el ingreso a las zonas húmedas se debe utilizar vestuario adecuado.

Mujeres: traje de baño y sandalias

Hombres: pantaloneta de baño y sandalias

* En el sauna y en el turco no se deben realizar actos de higiene personal ni ingresar objetos para realizar manicure y pedicura como limas, corta cutícula, saca callos, entre otros.

**NORMAS DE SEGURIDAD:**

* La sesión de entrenamiento en el gimnasio se desarrollará en un lapso de tiempo máximo de dos horas.
* Seguir estrictamente las indicaciones de los entrenadores.
* Se prohíbe el uso del celular al momento de realizar el entrenamiento, con el fin de prevenir accidentes y lesiones por desconcentración y agilizar su sesión de entrenamiento físico
* Los acompañantes, sin excepción, deben esperar en la recepción del gimnasio.
* La Universidad Católica de Manizales no se hace responsable de los accidentes causados bajo las siguientes condiciones:
* Uso del gimnasio en estado de embriaguez.
* Uso del gimnasio bajo influencia de sustancias psicoactivas o alucinógenos.
* Limitaciones, problemas físicos o fisiológicos que no fueron notificados previamente al entrenador y registrados en el formato de vinculación de gimnasio y piscina
* El horario de atención es:

Martes y jueves de 12:00m a 2:00 pm espacio exclusivo para colaboradores.

Lunes a viernes de 6:00am a 12:00m y de 2:00pm a 9:00pm.

Sábados de 7:00 am a 4:00 pm jornada continua.

La universidad no se hace responsable de accidentes ocurridos fuera del horario de atención.

* Es posible entrenar dos veces por día en el gimnasio, complementando la sesión de máquinas con el uso de otros servicios como franja libre, zonas húmedas o clases grupales. Sin embargo, no está permitido realizar dos sesiones de máquinas al día.
* Prestar cuidado y atención en la zona del balcón y las ventanas; no se debe correr, apoyarse, sentarse, ni realizar equilibrio cerca de estas zonas.
* El usuario que desee entrenarse con autonomía y sin las indicaciones de los instructores, debe firmar un documento donde exime de toda responsabilidad a la Universidad Católica de Manizales por las lesiones, o accidentes que se produzca. Dicha condición no implica una disminución en la mensualidad.
* Se debe controlar el uso de las zonas húmedas (sauna y turco) para personas que padezcan afecciones relacionadas con la frecuencia cardiaca.
* No utilizar las zonas húmedas (sauna y turco) bajo la influencia de sustancias alucinógenas o alcohólicas, o en estado de deshidratación a causa de aminoramiento previo.
* En caso de un sismo, incendio o simulacro, se debe evacuar inmediatamente, siguiendo las indicaciones del personal de la Universidad Católica de Manizales.
* Se prohíbe la venta o la comercialización de esteroides, proteínas, anabólicos o quema grasas por parte de los usuarios, instructores o personal externo del gimnasio.
* Se prohíbe la realización de ejercicios físicos donde la totalidad del cuerpo se encuentre a una altura mayor a 1,50 metros.
* No correr alrededor de las zonas húmedas y la piscina.

|  |  |
| --- | --- |
| **02** | **NORMAS DE LA PISCINA** |

**NORMAS DE HIGIENE Y USO:**

* Ducharse antes y después de su práctica deportiva en la piscina.
* Usar vestido de baño adecuado; no se permite el uso de camisetas, ciclistas u otro tipo de ropa.
* El uso de gorro de baño es obligatorio para todos los grupos poblacionales (para bebés, niños, jóvenes y personas adultas).
* Cada vez que el usuario de la piscina haga uso del baño (sanitario) debe ducharse nuevamente antes de regresar a la clase.
* Se recomienda no escupir, ni permitir que otras secreciones (nasales) se mezclen con el agua; recuerde que la higiene y su salud son aspectos importantes para la práctica deportiva.
* Para hacer uso de la piscina se debe tener buen estado de salud general. Le solicitamos encarecidamente, no ingresar cuando se tienen problemas de piel, brotes o alergias, peladuras, heridas sin sanar y enfermedades respiratorias.

**NORMAS DE SEGURIDAD:**

* Utilizar chanclas o sandalias al caminar por las zonas cercanas a la piscina, es indispensable.
* Se recomienda no consumir alimentos mínimos una hora antes de la clase de natación.
* Es responsabilidad de los padres o acompañantes cuidar sus pertenencias y las de los nadadores; se recomienda dejar bien cerrado el casillero y guardar las llaves en un lugar seguro.
* Las personas inscritas en el Gimnasio que incluyen en su rutina, práctica de natación, deben tener conocimiento general sobre este deporte.
* Los menores de 12 años deben de estar siempre acompañados de un adulto responsable que vigile su actividad, para el caso de los menores de 4 años, este acompañante debe de estar con ellos dentro de la piscina.
* para su práctica deportiva evite traer, dinero, joyas, celulares, equipos electrónicos y otros elementos de valor. La universidad no se hace responsable de la pérdida de los mismos.
* Las personas con algún tipo de limitación física o cognitiva deben estar acompañada de una persona responsable dentro de la piscina.

|  |
| --- |
| *Para todos los efectos legales, declaro bajo gravedad de juramento conocer las normas de higiene, uso y seguridad previamente mencionadas y que la información suministrada en el presente documento es real y fidedigna. Por lo tanto, la Universidad Católica de Manizales se exime de responsabilidad por la omisión o falsedad del contenido expresado en el formato de vinculación.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elaboró** | **Revisó** | **Aprobó** | **Fecha de vigencia** |
| Dirección administrativa | Dirección de planeación  Dirección aseguramiento de la Calidad. | Rectoría | Abril de 2016 |

**CONTROL DE CAMBIOS**

|  |  |
| --- | --- |
| **ITEM** | **MODIFICACIÓN** |
|  |  |