

CENTRO DEPORTIVO

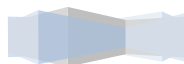
El Centro Deportivo de la Universidad de los Andes fue construido en el año 2009. Son 7.949 m² de construcción en medio de un complejo deportivo de dos (2) hectáreas del Campus de Uniandes en el piedemonte de los Cerros Orientales, con un diseño de vanguardia y una vista excepcional sobre la ciudad. Cuenta con un amplio portafolio de escenarios y servicios buscando aportar a la formación a través de la práctica de actividad física, recreación y deporte.

CONDICIONES PLAN + 1

- Uso de las instalaciones sólo en los horarios del plan dentro del calendario Uniandes. Horario del Centro Deportivo: Lunes a Viernes de 6:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. El Centro Deportivo no presta servicio a la comunidad los domingos, festivos, feriados Uniandinos, semana santa y vacaciones colectivas.
 - El uso de las instalaciones está sujeto a la disponibilidad del espacio ya sea por reservas previas o mantenimiento.
 - Debe cumplir los reglamentos y protocolos del Centro Deportivo y del uso de cada uno de los espacios.
 - Debe cumplir con los acuerdos de servicio del Centro Deportivo.
Un invitante solo podrá tener un invitado durante el mismo periodo de tiempo.
 - Solo podrá ingresar a las instalaciones con el carné entregado por la Universidad. En caso de pérdida el invitado debe asumir el costo de su reposición.
 - Si el invitado no hace uso del plan, no habrán devoluciones totales ni parciales, tampoco el traslado del tiempo a otros meses o trimestres ni transferencia a otras personas.
 - Los invitados que apliquen a este plan deben ser mayores de edad.
 - El vínculo del invitante con la Universidad debe estar vigente al momento de solicitar el servicio.
- El plan prescribe para el invitado, si el invitante pierde o renuncia al vínculo que tiene con la Universidad y no habrá devolución de dinero

SERVICIOS PARA USUARIOS PLAN + 1

Los escenarios disponibles para los usuarios de este plan son: Cancha de tenis de campo, cancha fútbol tenis, canchas de squash, cancha voleibol playa, cancha múltiple Gata Golosa, salón tenis de mesa, salón billar, salón de juegos, pista atlética interior, gimnasios, piscina. Los servicios habilitados para este plan son: préstamo de casilleros, préstamo de implementos deportivos, clases realizadas por los instructores de gimnasio.



1. LINEAMIENTOS GENERALES Y REGLAMENTOS DE USOS DE LAS ÁREAS

- 1.1. El Centro Deportivo ofrece sus servicios en el horario de lunes a viernes, de 6:00 a.m. a 8:00 p.m. y el sábado de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. para práctica libre.
- 1.2. Para todos los servicios ofrecidos por el Centro Deportivo, se debe presentar su carné vigente que los acredita como usuario del Plan + 1, en cada uno de los puntos de atención.
- 1.3. Todos los usuarios de servicios dentro del Centro Deportivo, deben contar sin excepción, con el registro correspondiente en el software de control del Centro Deportivo (EZ Facility) y presentar su carné, para cualquier solicitud de escenarios o implementos.
- 1.4. Si el usuario del plan + 1 no porta el carné en el momento del préstamo, no podrá hacer uso de los servicios del centro deportivo.
- 1.5. Todos los usuarios de servicios dentro del Centro Deportivo, deben contar sin excepción, con una ficha médica vigente, la cual deberá renovar cada año. Esta ficha acreditará a los usuarios como válidos con condición física "Apta" en cualquiera de sus categorías.
- 1.6. Los usuarios definidos como "No Aptos" deberán solicitar cita con medicina del deporte, para que puedan realizar actividad física o deportiva. Solo hasta que esta área determine que la persona reúne las condiciones para la práctica segura, el usuario podrá hacer uso de los servicios.
- 1.7. Los usuarios del Centro Deportivo deberán cumplir con las normas de comportamiento y seguridad de las instalaciones. **Los usuarios de planes especiales (Egresados y Plan + 1), además deben cumplir con las condiciones establecidas en cada plan.**
- 1.8. Para la práctica deportiva en la cancha de tenis, canchas de squash y cancha múltiple gata golosa, se deben utilizar sin excepción, zapatos tenis con suela de goma que no manche. En caso de que algún practicante se encuentre sin cumplir con este requisito, se le pedirá el favor de no continuar con su práctica en el escenario.
- 1.9. Está prohibido cambiarse de ropa en el interior de los escenarios. Para dicho fin, se tienen habilitadas las baterías de baños del Centro Deportivo.
- 1.10. El préstamo de las canchas de squash, tenis de campo y jaulas de golf para práctica libre se puede realizar de dos maneras:
 - Solicitando una reserva el día anterior o el mismo día (sujeto a disponibilidad) en la extensión 5105.
 - Dirigiéndose directamente al encargado del espacio (piso 1, Centro Deportivo, Recepción), para verificar disponibilidad.

- Las reservas del Centro deportivo son de una duración máxima de una hora, con opción de renovación sujeto a disponibilidad. En caso de cancelación o inasistencia de la reserva, esta se asignará a la primera persona que esté en espera, la persona que cancela no puede transferir su reserva a alguien en concreto.

1.11. El usuario debe devolver los implementos prestados el mismo día al finalizar su turno, de lo contrario, deberá pagar una multa diaria de \$10.000.00.

1.12. Para la utilización de los casilleros que presta el Centro Deportivo, se deben tener en cuenta las siguientes directrices:

- El préstamo del casillero no genera ningún costo, el único requisito para este servicio, es presentar el carné en el momento de la solicitud.
- El tiempo de uso del casillero es solo durante la práctica deportiva del día solicitado en el horario de funcionamiento del Centro Deportivo: lunes a viernes de 6:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.
- La no entrega de la llave del casillero a tiempo, generará una multa diaria de \$10.000 pesos durante los tres (3) primeros días y el bloqueo del usuario de Plan + 1 y su invitante en el sistema y no podrán hacer uso del Centro Deportivo. La multa máxima que un usuario pagará por el casillero será de \$30.000 pesos. Después de realizado el pago se habilitará de nuevo al usuario en el sistema y podrá hacer uso de los servicios.
- En caso de pérdida de la llave del casillero, el usuario deberá reportar el extravío de la misma en la recepción donde la solicitó. El valor a pagar por cambio de guarda es \$15.000 pesos. Después de realizado el pago se habilitará de nuevo el usuario y podrá hacer uso del Centro Deportivo.
- El Centro Deportivo se reserva el derecho de solicitar al usuario la devolución del casillero, cuando evidencie un mal uso de éste o se incumpla con alguno de los puntos contenidos en este reglamento.
- La entrega de llaves se debe realizar con el carné en cada una de las áreas.
- Después del cierre de la recepción del primer piso (8:00 p.m. de lunes a viernes y 2:00 pm los sábados) los usuarios podrán dejar su llave en el buzón ubicado frente a la ventanilla. Este procedimiento no generará multa.
- El casillero es para su comodidad, en el momento de la práctica deportiva, por lo tanto, debe ser utilizado para guardar objetos personales. No está permitido guardar corrosivos, sustancias inflamables, irritantes, solventes, químicos o sustancias peligrosas y objetos mojados.
- En ningún caso el usuario podrá sacar copia de la llave del casillero asignado.
- El Centro Deportivo no se responsabiliza por la pérdida total o parcial de artículos guardados por el estudiante dentro de su casillero.
- Cualquier objeto encontrado en un casillero no asignado, será enviado a la oficina de objetos encontrados en Seguridad y Servicios Generales.
- Cualquier situación no prevista en el presente reglamento será sometida a consideración de la Coordinación de Deportes o la Jefatura de Planeación y Gestión de Espacio Físico.

- 1.13.** Para la utilización de los implementos que presta el Centro Deportivo, se deben tener en cuenta las siguientes Directrices:
- El préstamo de los implementos no genera ningún costo, el único requisito para este servicio es presentar el carné en el momento de la solicitud.
 - El tiempo de uso del implemento es solo de una (1) hora o media (1/2) hora. El implemento debe devolverse al finalizar la práctica deportiva del día solicitado.
 - La no entrega a tiempo del implemento, generará una multa diaria de \$10.000 pesos durante los tres (3) primeros días y el bloqueo del usuario de Plan + 1 y su invitante en el sistema y no podrán hacer uso del Centro Deportivo.
 - En caso de pérdida del implemento, el usuario deberá reportar la pérdida del mismo en el counter donde lo solicitó y pagar el valor del implemento de acuerdo al listado actualizado de precios en bodega o entregar un implemento de las mismas características. La notificación de la pérdida lo libera de pago de multa adicional.
 - El Centro Deportivo se reserva el derecho de solicitar al usuario la devolución del implemento, cuando evidencie un mal uso de éste o se incumpla con alguno de los puntos contenidos en este reglamento.
 - La devolución de implementos se debe realizar con el carné en cada una de las áreas.
- 1.14.** El coliseo y el campo de fútbol son escenarios de uso exclusivo para entrenamientos. Cualquier otra actividad tendrá que ser avalada por la Jefatura de Planeación y Gestión de Espacio Físico. En ningún caso estos escenarios podrán ser utilizados para práctica libre.
- 1.15.** Para las reservas realizadas en tenis, golf, squash y natación, el usuario deberá cumplir con su asistencia o bien, deberá cancelar la reserva con al menos (30) treinta minutos de anticipación en los sitios especificados. Si el usuario incumple con dos reservas durante el semestre, se le aplicará una sanción de hasta un mes.
- 1.16.** Ningún usuario que no esté autorizado, puede permanecer en las instalaciones del Centro Deportivo, después de las 9:00 p.m., hora del cierre general.
- 1.17.** Todas las actividades realizadas en escenarios a la intemperie o la piscina, serán suspendidas en caso de lluvia o tormenta eléctrica.
- 1.18.** El Centro Deportivo es un escenario libre de humo de tabaco, por lo cual está prohibido su consumo tanto en áreas cerradas como abiertas.
- 1.19.** El Centro Deportivo no se hace responsable, por los objetos personales de los asistentes a las actividades desarrolladas en sus instalaciones.



2. REGLAMENTO DE USO DE LAS ÁREAS.

2.1. CAMPO DE TENIS

El campo de tenis está destinado para los entrenamientos de selecciones, cursos y práctica libre.

- El uso de la cancha de tenis se puede realizar solicitando una reserva el día anterior en la extensión 5105 o dirigiéndose directamente a la recepción del piso 1 para verificar disponibilidad para el mismo día.
- Para utilizar la cancha, el usuario debe acercarse a la recepción del piso 1 y presentarle su carné vigente.
- Los elementos de préstamo como raquetas y bolas, pueden solicitarse al encargado del campo (piso 1, Centro Deportivo, Recepción) y deben ser devueltos al finalizar el turno.
- El turno se pierde si el usuario no se encuentra en el campo a los quince (15) minutos de comenzado el turno. Quienes estén en el campo, podrán solicitar la renovación de su reserva.

2.1.1. RECOMENDACIONES ESPECIALES

- No se podrán ingresar Coca Cola o bebidas con colorantes que al derramarse puedan manchar el recubrimiento.

2.2. CANCHAS DE SQUASH

Las canchas de Squash están destinadas para los entrenamientos de selecciones, cursos y práctica libre. El Centro Deportivo cuenta con cuatro canchas que se utilizan de la siguiente manera:

Cancha 1: Destinada para cursos de Squash. Cuando no se dictan cursos se puede utilizar para práctica libre.

Cancha 2: Cancha del reto: Se juegan partidos a 11 puntos, todos los puntos cuentan (incluido el servicio). El jugador que pierde sale del campo y el jugador que gana, juega con quien esté esperando el turno. El turno se define por orden de llegada.

Cancha 3 y 4: Destinadas para práctica Libre.

- El uso de las canchas se puede realizar solicitando una reserva el día anterior en la extensión 5105 o dirigiéndose directamente al mostrador del piso 1 para verificar disponibilidad para el mismo día.
- Para utilizarlas, el usuario debe acercarse al encargado del área de Squash y presentarle su carné vigente.
- Los elementos de préstamo como raquetas, gafas de seguridad y bolas, pueden solicitarse al encargado de las canchas de squash y deben ser devueltos al finalizar el turno.
- Es obligatorio el uso de gafas de seguridad. El usuario que no utilice este elemento, no podrá utilizar las canchas.

- El turno se pierde si el usuario no se encuentra en el campo a los quince (15) minutos de comenzado el turno. Quienes estén en la cancha, podrán solicitar la renovación de su reserva.

2.2.1. RECOMENDACIÓN ESPECIAL

- Es obligatorio ingresar a la cancha con zapato tenis que no marque. (non marking).
- No se podrá ingresar a la cancha, ningún tipo de elemento diferente a los requeridos en la práctica del Squash.

2.3. SALONES

El Centro Deportivo cuenta con salones adecuados para prácticas de diferentes actividades.

2.3.1. SALÓN DE TENIS DE MESA

El salón de tenis de mesa, está destinado para los entrenamientos de selecciones, cursos y práctica libre. Cuenta con siete mesas de tenis profesionales, cuatro importadas y tres nacionales.

- Para el préstamo de las mesas deberán registrarse todos los usuarios presentando el carnet en la recepción del piso 1 donde también se les facilitará el material necesario para su práctica. (bolas y raquetas).
- El préstamo de las mesas es inmediato sujeto a disponibilidad y se asigna máximo por una hora. Periodo que podrá ser prolongado si no hay asignaciones pendientes.
- Las mesas 1, 2 se asignan para práctica libre, las mesas 3, 4, 5, 6,7 son utilizadas para la práctica de las selecciones.
- Durante clases y cursos los usuarios de práctica libre deben evitar hacer ruido.

2.3.1.1. RECOMENDACIONES ESPECIALES

- No se debe utilizar la mesa para otra actividad que no sea jugar al Tenis de mesa.
- No es permitido sentarse en las mesas.
- Las mesas no se deben mover de su posición normal. Salvo autorización de la Administración del Centro Deportivo.

2.3.2. SALÓN DE BILLAR

La sala de billar destinado para los entrenamientos de selecciones, cursos y práctica libre. La sala cuenta con cuatro mesas profesionales dos de carambola libre, una de tres bandas y una de pool. Con una capacidad máxima de veinte usuarios por hora.

- El préstamo de las mesas es inmediato sujeto a disponibilidad y se asignan por una hora.
- Para utilizarlas, el usuario debe acercarse al encargado de la recepción del piso 1 y presentarle su carné vigente.
- Los elementos de préstamo como bolas y triangulo, pueden solicitarse al encargado de la recepción del piso 1 y deben ser devueltos al finalizar el turno.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

- No es permitido sentarse en las mesas de Billar.
- No se deben utilizar las mesas para otra actividad que no sea jugar al Billar.

2.3.3. SALÓN DE DANZA

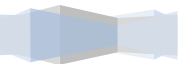
Salón con piso sintético para las diferentes clases, equipo de sonido de alto desempeño y elementos especiales para diferentes clases y cursos de danza y actividad física.

- Espacio de uso exclusivo para actividades avaladas por la Oficina de deportes.
- Para la práctica deportiva deben utilizarse, zapatos tenis con suela de goma que no manche.
- Para la práctica deportiva deben utilizarse sin excepción ropa deportiva adecuada.
- La manipulación de los equipos es labor exclusiva de los instructores, entrenadores y funcionarios del Centro Deportivo.
- Está prohibido cambiarse de ropa en el interior de esta área. Para dicho fin, se tienen habilitadas las baterías de baños del Centro Deportivo.
- Guarde sus maletas en los casilleros que ofrece el Centro Deportivo.
- Está prohibido el ingreso de botellas o envases de vidrio.
- Se deben respetar los horarios y espacios establecidos para cada actividad.
- En ningún caso el salón podrá ser utilizado para práctica libre.

2.3.4. SALON MULTIPLE A-B

Salones con unas características especiales para desarrollar actividades como artes marciales y yoga. Cuenta con Tatami para seguridad y comodidad de los usuarios.

- No está permitido el ingreso con zapatos a esta área, sin excepción use los zapateros.
- Es requisito indispensable para la práctica deportiva utilizar ropa deportiva adecuada.



- La manipulación de los equipos es labor exclusiva de los instructores, entrenadores y funcionarios del Centro Deportivo.
- Está prohibido cambiarse de ropa en el interior de esta área. Para dicho fin, se tienen habilitadas las baterías de baños del Centro Deportivo.
- Las maletas deben estar guardadas en los casilleros que ofrece el Centro Deportivo.
- Está prohibido el ingreso de botellas o envases de vidrio.
- Se deben respetar los horarios y espacios establecidos para cada actividad.

2.4. SALA DE CAPACITACIÓN Y SALON DE JUEGOS

En esta sala además de dictarse clases y cursos de ajedrez y realizarse la practica libre de juegos de mesa, se presta como salón de capacitación.

Los juegos de mesa se encuentran en el salón y son de uso libre.

2.4.1. RECOMENDACIONES ESPECIALES DE USO

- Los juegos no se pueden retirar de este salón.
- Después de utilizar los juegos, estos deberán quedar en el sitio donde los encontró.
- Cuando la sala se encuentre en clase, se debe mantener un tono de voz bajo.
- La reserva de esta sala para capacitaciones, deberá realizarse de acuerdo al protocolo de reserva de salones y espacios del Centro Deportivo.

2.5. PISCINA

2.5.1. USO DE LA PISCINA

- La piscina está destinada exclusivamente para practicar natación. Es requisito indispensable saber nadar.
- La piscina cuenta con 6 carriles con una capacidad máxima de 2 usuarios por carril, de manera simultánea. El tiempo de uso de la piscina será máximo de 1 hora y el turno se guarda hasta 15 minutos desde el inicio de la reserva.
- El uso del carril se puede realizar solicitando una reserva el día anterior en la extensión 5109 o dirigiéndose directamente a la recepción de la piscina en el piso 4 para verificar disponibilidad.
- Los carriles 1, 2, 3 y 4 se utilizaran para práctica de la Selección de Natación de la Universidad en los horarios establecidos cada semestre.
- El usuario que llegue tarde a su reserva y desee ingresar el tiempo restante, lo puede hacer **(sujeto disponibilidad)** y conservara la inasistencia.

- En caso que sea la segunda inasistencia, el usuario podrá ingresar pero al terminar su turno quedara sancionado por un mes del servicio de natación.

2.5.2. ACCESO A LA PISCINA

- El acceso a la piscina se realiza únicamente por la recepción de la piscina, ubicada en el cuarto piso.
- Es necesario presentar el carné vigente (este ingreso está sujeto a la disponibilidad de espacio en la piscina, en el caso de que usted no tenga reserva).
- Debe presentarse en la recepción de piscina máximo 15 minutos después de la hora de inicio de su reserva. Luego de los 15 minutos perderá su reserva y se le otorgara este espacio a otro usuario que lo requiera. La no llegada a tiempo se reportará como inasistencia.
- El usuario debe reclamar la llave del casillero máximo 30 minutos antes de su reserva de piscina, esta, se devolverá al finalizar el turno.
- En dado caso que el usuario quiera ingresar al gimnasio antes que a la piscina puede solicitar su casillero para gimnasio, en el counter de piscina y en el momento de su reserva de natación y luego de entregar la llave de gimnasio, solicitar la llave correspondiente a su reserva.
- Solo se dará acceso a la piscina cuando se verifique que el salvavidas está en el área.

2.5.3. REGLAMENTO USO PISCINA

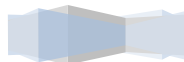
- Piscina de uso deportivo; por lo tanto es requisito saber nadar.
- Es requisito bañarse antes de entrar a la piscina
- Se debe hacer uso de la piscina en presencia del salvavidas.
- Es obligatorio el uso de gorro y vestido de baño de licra.
- No ingrese joyas ni accesorios que puedan causar lesiones
- No se permite el uso de bronceadores, cremas y cosméticos.
- No se permite el ingreso de envases de vidrio al área.
- Si tiene dudas o consultas diríjase al salvavidas de turno.

2.5.4. RECOMENDACIÓN ESPECIAL

- En caso de no hacer uso de la reserva, puede cancelarla con treinta (30) minutos de anticipación en la recepción de piscina piso 4, en la extensión 5109 o enviado un mail a piscina@uniandes.edu.co

2.6. GOLF

Las Jaulas de Golf están destinadas para cursos y práctica libre. El Centro Deportivo cuenta con 3 jaulas de Golf.



- El uso de las jaulas se puede realizar solicitando una reserva el día anterior en la extensión 5105 o dirigiéndose directamente a la recepción piso 1 para verificar disponibilidad para el mismo día.
- Para usar las jaulas de golf deberá acercarse a la recepción piso 1 con su carné vigente. Las jaulas se prestan por media o una hora.
- Las reservas se pueden cancelar con treinta (30) minutos de anticipación en la ext. 5105 o directamente con el encargado del área de préstamos.
- El turno se pierde si el usuario no se encuentra en la jaula asignada a los quince minutos de comenzado el turno. Quienes estén en ella, podrán seguir jugando si pasados quince minutos nadie la ha solicitado.

2.7. CANCHAS MÚLTIPLES GATA GOLOSA Y CEDE

Las canchas múltiples Gata Golosa, está destinada para cursos, entrenamientos de selecciones, torneos internos, torneos intrafacultades, práctica libre o eventos autorizados por la Administración del Centro Deportivo.

- La persona o instructor encargado del torneo, curso, selección o evento, será el responsable del buen uso de las instalaciones deportivas, teniendo en cuenta las recomendaciones para el escenario.
- El auxiliar de bodega o la persona de logística de eventos, será la única autorizada para entregar los elementos deportivos (balones, petos, malla, tubos, antenas, etc.), a los entrenadores, instructores o encargado del evento.
- En caso de evento, se hará la entrega y devolución de la cancha mediante lista de chequeo. Cualquier daño diferente al desgaste normal por uso será asumido por la unidad o dependencia solicitante del espacio.
- Para práctica Libre, el usuario debe acercarse al encargado del área de préstamos piso 1 y presentarle su carné vigente. La cancha y el implemento se prestará de acuerdo a disponibilidad.
- No se deben usar estos escenarios cuando el piso este mojado.

2.7.1. RECOMENDACIONES DE USO

- Es obligatorio ingresar a la cancha con zapato tenis que no marque. (non marking).
- El uso del área debe ser solo para la práctica de fútbol sala, voleibol y baloncesto, según las demarcaciones de las canchas.
- No se deben rayar con tiza, piedras o cualquier otro material que marque la cancha.
- No usar patines, bicicletas, bailar, desplazar sillas u otros elementos que puedan abrir huecos o rayar la superficie.
- Se debe cuidar de no derramar líquidos tales como gaseosa, cerveza o colorantes que manchen el recubrimiento o arrojar chicles
- Por ningún motivo se deben instalar estructuras metálicas como carpas dentro de las canchas sintéticas, causarían huellas y rayones que dañarían la superficie. Igualmente pueden afectar la circulación de muchas personas con el uso de zapatos no adecuados para el deporte.



- En caso de evento, la Facultad o Departamento solicitante deberá asegurar el recubrimiento del piso sintético para evitar daños y asumir los costos que genere este alquiler.

2.8. VOLEIBOL PLAYA

La cancha de voleibol playa, está destinada para entrenamiento de la selección, torneos internos, práctica libre y eventos autorizados por la Administración del Centro Deportivo.

- La persona o instructor encargado de la selección o evento, será el responsable del buen uso de las instalaciones deportivas, teniendo en cuenta las recomendaciones para el escenario.
- En caso de evento, se hará la entrega y devolución de la cancha mediante lista de chequeo. Cualquier daño diferente al desgaste normal por uso será asumido por la unidad o dependencia solicitante del espacio.
- Para práctica Libre, el usuario debe acercarse al encargado del área de préstamos piso 1 y presentarle su carné vigente. La cancha y el implemento se prestarán de acuerdo a disponibilidad.

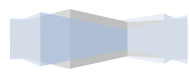
2.9. FUTBOL TENIS

La cancha de futbol tenis, está destinada para entrenamiento torneos internos, práctica libre y eventos autorizados por la Administración del Centro Deportivo.

- La persona o instructor encargado del torneo o evento, será el responsable del buen uso de las instalaciones deportivas, teniendo en cuenta las recomendaciones para el escenario.
- En caso de evento, se hará la entrega y devolución de la cancha mediante lista de chequeo. Cualquier daño diferente al desgaste normal por uso será asumido por la unidad o dependencia solicitante del espacio.
- Para práctica Libre, el usuario debe acercarse al encargado del área de préstamos piso 1 y presentarle su carné vigente. La cancha y el implemento se prestarán de acuerdo a disponibilidad.

2.10. MURO DE ESCALADA (Este servicio no está habilitado para usuarios de plan + 1 y egresados)

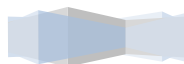
- El muro de escalada es un espacio de práctica libre en la zona baja y en la parte alta, reservado para clases o práctica de selección, solo bajo la supervisión del instructor encargado.
- Cualquier evento que requiera la utilización del muro de escalada (presentación o actividad) deberá ser autorizado por la Administración del Centro Deportivo.
- El usuario que utilice el muro, deberá atender las recomendaciones de cuidado del muro.
- El uso indebido del Muro de escalada causará una sanción a la persona que incurra en ello, que consistirá en la suspensión temporal o definitiva de la actividad.



- El instructor encargado del muro, tiene la autoridad para expulsar de la zona del muro, a cualquier usuario que tenga un comportamiento inapropiado o peligroso.
- En la cueva es obligatorio ser asegurado por un acompañante, quien se encargará de evitar que el escalador caiga en una posición peligrosa o inadecuada.
- Los escaladores de Boulder deberán ceder el paso a los escaladores que están usando cuerda.
- La altura de la zona baja (cueva) es de 3 metros. Los escaladores podrán escalar sin cuerda, evitando que sus pies superen 1,5 metros de altura.
- Para escalar en altura es obligatorio el uso de arnés, cuerda, casco, cintas, mosquetones y un asegurador que haya sido Certificado.
- El uso de los equipos, materiales e instalaciones con las que cuenta la Universidad para el desarrollo de las actividades de Escalada, son administradas por el instructor, para su uso en las instalaciones.
- La zona del muro alto, se mantendrá cerrada y no se permitirá el acceso a la comunidad estudiantil si no se encuentra el instructor como responsable del área.
- No se permite escalar en alturas sin autorización y sin la supervisión del instructor.
- Esta instalación está disponible en los horarios de atención del Centro Deportivo.

2.10.1. RECOMENDACIONES ESPECIALES

- Es recomendable el uso de calzado especial para escalada o calzado deportivo. Deberán tener las suelas limpias y secas. Se recomienda el uso de Carbonato de Magnesio, en lo posible dentro de una bolsa.
- Nunca escalar solos.
- Se recomienda hacer un calentamiento previo a la escalada para evitar lesiones.
- Reporte a la Oficina de Deportes cualquier irregularidad que vea en el muro: paneles flojos, presas desajustadas, etc.
- Nunca escale encima o debajo de otro escalador.
- Cuando este asegurando a otro escalador, descíndalo a velocidad de caminata, no lo baje rápido! No haga bromas con esto, es peligroso!
- Antes de escalar en el Muro Alto, verifique el estado y la calidad del equipo, los cierres de los arneses (suyo y de su asegurador) chequee que la cuerda este pasando de la forma correcta por el sistema de seguridad, etc.
- Los escaladores deberán usar las cuerdas y los puntos de seguridad del muro, de forma que por ningún motivo su caída genere péndulos peligrosos.
- En la línea de escalada se deben poner las cintas en cada punto de seguridad (chapas) y se debe mosquetonear cronológicamente de abajo hacia arriba, es decir en la primera chapa, cinta 1, en la segunda chapa otra cinta, en la tercera chapa..., hasta llegar al top.



- La comunicación clara entre escalador y asegurador evitará errores y disminuirá los accidentes potenciales. Es importante tener claro los comandos antes de subir al muro.
- Los aseguradores no deben permitir que la cuerda este demasiado suelta. Accidentes y heridas pueden ser causadas por caídas muy largas.

2.10.2. PROHIBICIONES

- No está permitido, escribir con tizas o marcadores sobre la superficie de muro, ni sobre las presas.
- Está prohibido cambiar las presas de lugar. Esta labor es exclusiva del instructor encargado del muro.
- Está prohibido el uso del muro con zapatos de tacón o botas. No se recomienda escalar descalzo.
- No se permite dormir en las colchonetas.
- No está permitido usar equipos propios, no autorizados por el instructor.
- No se deben realizar juegos bruscos o peligrosos en esta área.

2.11. GIMNASIOS

Cada gimnasio cuenta con personal idóneo, para la prescripción y supervisión del ejercicio. El usuario debe tener en cuenta, las explicaciones, recomendaciones y las medidas de seguridad impartidas por los instructores para realizar el ejercicio.

2.11.1. INSTRUCCIONES DE USO GIMNASIOS

- Al ingresar en cada gimnasio, el usuario debe presentar el carné para ser registrado en la recepción. En caso de no tener el carné, debe presentar el código de barras temporal, expedido en los quioscos de seguridad y algún documento con foto, que demuestre claramente la identidad del usuario. Si el usuario del plan + 1 no porta su carné, no podrá hacer uso del servicio.
- Para realizar la práctica, es necesario el uso de una toalla personal.
- El tiempo máximo programado de entrenamiento por usuario día es 1 hora 15 minutos (cardiovascular 20 minutos, fuerza circuito 40 minutos y 15 minutos de cardio estiramiento).
- El usuario no debe exceder el tiempo recomendado para la práctica en el programa de entrenamiento.
- Solo pueden permanecer en los gimnasios aquellas personas que están realizando actividad física y cumplen con el reglamento del área.
- Es obligatorio el uso del pin de seguridad de las máquinas trotadora. El usuario que incumpla esta norma se le suspenderá inmediatamente el servicio
- El usuario debe esperar turno para ingreso a los gimnasios cuando el número de usuarios sea igual a la capacidad máxima permitida.
- Los usuarios no deben ingresar o guardar objetos personales en los gimnasios.
- Los discos, barras, mancuernas y accesorios, deben ser dejados luego de su uso en el lugar asignado.

- Está prohibido ingerir alimentos en los gimnasios.
- Es obligatorio el uso de prendas deportivas y tenis adecuados para la práctica en los gimnasios.

2.11.2. RECOMENDACIONES DURANTE LA PRACTICA

- Hacer un adecuado estiramiento, antes, durante y después de cada sesión.
- Iniciar el entrenamiento con un buen calentamiento.
- Se recomienda hidratarse antes, durante y después del entrenamiento, preferiblemente con agua o bebidas hidratantes.
- Se recomienda no iniciar la sesión sin haber ingerido algún alimento, sin embargo, es necesario esperar aproximadamente dos (2) horas antes de comenzar el ejercicio.
- Mantener el cabello recogido durante el tiempo del entrenamiento.
- Por higiene, el usuario debe limpiar las colchonetas y otros implementos antes y después de su uso.

2.11.3. RECOMENDACIONES DE HIGIENE PERSONAL

- Debemos tener consideración y respeto hacia el personal del Centro Deportivo y usuarios, manteniendo un adecuado aseo personal antes durante y después de realizar ejercicio.

2.11.4. NORMAS DE USO DE CADA SALA

Gimnasio de Cardio y Cardio estiramiento

- No realizar ningún estiramiento, usando como base o apoyo las maquinas.
- No sujetar los sensores de lectura de frecuencia cardiaca cuando este corriendo a más de 6 km/h.
- No sujetarse de la consola, por existir riesgo eléctrico.
- Programar la rutina con los pies apoyados en los laterales, empezar a caminar cuando la banda este en movimiento.
- Al limpiar el equipo, no aplicar ningún liquido directamente a la máquina, utilizar la toalla de papel.

Gimnasio de Fuerza y Circuito

- Dejar discos, barras, mancuernas y accesorios en su respectivo lugar.
- Descargar los discos y mancuernas con mucho cuidado.
- En ningún caso se debe exceder el esfuerzo, independientemente de que el usuario esté supervisado.
- Después de cada serie, el usuario debe permitir que otro usuario utilice la máquina.

2.12. CICLISMO BAJO TECHO

- El usuario debe presentar el carné vigente en la recepción del Gimnasio Cardiovascular piso 4.

