	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 1 de 16

CENTRO DEPORTIVO REGLAMENTO DE SERVICIOS

1. INTRODUCCIÓN

El Centro Deportivo de la Universidad de los Andes es un Complejo Deportivo ubicado dentro del Campus de la Universidad, con un diseño de vanguardia y una vista excepcional de la ciudad. Cuenta con un amplio portafolio de servicios buscando aportar a la formación a través de la práctica de actividad física, recreación y deporte.

Este reglamento indica cuales son los servicios, sus condiciones y normas generales de uso e informa los deberes y derechos de los usuarios.

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, torneos internos, entrenamientos de cursos y selecciones. En algunos casos especiales, los entrenamientos de varias selecciones deportivas de conjunto, podrán extenderse hasta las 8:45 p.m. entre semana. Solamente los usuarios con autorización, pueden permanecer en las instalaciones del Centro Deportivo, después de las 9:00 p.m., hora del cierre general.

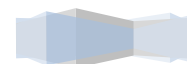
2. USUARIOS


Para utilizar cualquiera de los servicios del Centro Deportivo, el usuario debe presentar en cada punto de servicio el carné vigente¹ que lo acredite como estudiante, profesor, empleado, pensionado, egresado, invitado o usuario externo con plan + 1.

Adicionalmente los usuarios deben cumplir con las siguientes condiciones.

- a. Registro correspondiente en el software de control del Centro Deportivo (EZ Facility).
- b. Ficha médica de inscripción vigente, la cual debe renovarse cada año. Esta ficha acreditará a los usuarios como válidos con condición física “Apta” en cualquiera de sus categorías.
- c. 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 Si el usuario no porta el carné en el momento del préstamo, deberá presentar el código de barras de ingreso y documento de identidad físico o electrónico con foto que acredite su identidad o el denuncia correspondiente. Esto no aplica para usuarios de Plan + 1.



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 2 de 16

Estudiantes suspendidos

Los estudiantes suspendidos por razones académicas o disciplinarias solo podrán hacer uso de los servicios de práctica libre (solicitud de implementos y escenarios), previa solicitud escrita firmada por el Director del Departamento y certificado de afiliación vigente a EPS.

Pensionados


Los pensionados pueden hacer uso de los servicios del Centro Deportivo, previa solicitud expedida por la Dirección de Gestión Humana y Desarrollo Organizacional.

Egresados y usuarios externos plan + 1

Los egresados pueden hacer uso de los servicios de práctica libre (solicitud de implementos y escenarios), pagando un plan de inscripción periódico. Los usuarios externos pueden hacer uso de los servicios de práctica libre (solicitud de implementos y escenarios), por medio del pago de plan + 1, condicionado a la invitación de un estudiante, profesor o empleado con vínculo vigente a la Universidad y al pago de un plan de inscripción periódico. Los egresados y los usuarios externos deben cumplir con las condiciones establecidas en cada plan.

3. CONDICIONES GENERALES DE USO DE LOS SERVICIOS

- Las reservas de escenarios y el préstamo de implementos del Centro Deportivo no generan ningún costo y tienen una duración máxima de una hora, con opción de renovación sujeto a disponibilidad, se pueden solicitar únicamente en el horario de funcionamiento del Centro Deportivo. 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.
- 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. , durante los tres (3) primeros días y el bloqueo del estudiante en el sistema por lo cual no podrá hacer uso del Centro Deportivo. La multa máxima que un usuario pagará 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 del elemento o de llave de casillero, el usuario deberá reportar el extravío del elemento en la recepción donde la solicitó y pagar el valor del implemento de

	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 3 de 16

acuerdo al listado actualizado de precios en bodega o entregar un elemento de las mismas características. Para el caso de las llaves, 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 de los implementos o escenarios en préstamo, cuando evidencie un mal uso de estos y/o se incumpla con alguno de los puntos contenidos en este reglamento.
- En caso de evento en cualquiera de los escenarios del Centro Deportivo, se hará la entrega y devolución con lista de chequeo. Cualquier daño diferente al desgaste normal por uso será asumido por la Unidad o Dependencia solicitante del espacio.
- Para torneos, cursos, selecciones o eventos, la persona o instructor encargado será el responsable del buen uso de las instalaciones deportivas, teniendo en cuenta las recomendaciones para el escenario.
- Para torneos, cursos, selecciones o eventos, 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.

4. DEBERES

Son deberes de los usuarios

- Cumplir con las normas de comportamiento y seguridad de las instalaciones. **Los usuarios de planes especiales, además deben cumplir con las condiciones establecidas en cada plan.**
- Para la práctica deportiva en el coliseo, 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.
- Está prohibido cambiarse de ropa en el interior de los escenarios. Para dicho fin, se tienen habilitadas las baterías de baños del Centro Deportivo.
- Para todas las reservas realizadas, 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 cancelará por un mes el servicio únicamente en el sitio donde hubo inasistencia.




	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 4 de 16

- El turno se pierde si el usuario no se encuentra en el escenario reservado quince (15) minutos de comenzado el turno. Quienes estén en el campo, podrán solicitar la renovación de su reserva, sujeto a disponibilidad.
- Todas las actividades realizadas en escenarios a la intemperie o la piscina, serán suspendidas en caso de lluvia o tormenta eléctrica.
- El Centro Deportivo es un escenario libre de humo de tabaco, por lo cual está prohibido su consumo tanto en áreas cerradas como abiertas.
- El Centro Deportivo no se hace responsable, por los objetos personales de los asistentes a las actividades desarrolladas en sus instalaciones.
- Guarde sus maletas en los casilleros que ofrece el Centro Deportivo. Está prohibido dejar objetos personales en los escenarios y áreas comunes.
- Está prohibido el ingreso de botellas o envases de vidrio a los escenarios.
- Se deben utilizar ropa y zapatos deportivos adecuados a la práctica deportiva o recreativa que se va a realizar.


5. SERVICIOS DEL CENTRO DEPORTIVO

SOLICITUD DE ESCENARIOS DEPORTIVOS E IMPLEMENTOS

Escenario	Material incluido en la reserva	Reserva para práctica libre
Coliseo	Balón de fútbol sala, baloncesto o voleibol.	Solicitar al correo centrodeportivo@uniandes.edu.co con tres días de anticipación o en la recepción del primer piso para uso inmediato
Salones de Danza, Múltiple A y B	No hay material incluido	
Cancha de Fútbol	No hay material incluido	No está habilitada para práctica libre
Campo de Tenis	Raquetas y bolas de tenis	Reserva el día anterior en la extensión 5101 o dirigiéndose a la recepción del primer piso para uso inmediato.
Canchas de Squash	Raquetas, bolas y gafas para squash	
Jaula de Golf y práctica libre	Bolas y palos de golf.	

	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 5 de 16

Tenis de Mesa	Raquetas y bolas de tenis de mesa	El préstamo de estos espacios es inmediato sujeto a disponibilidad
Billar	Bolas de billar, bolas de pool y triangulo	
Voleibol Playa	Balón de Voleibol Playa	
Fútbol Tenis	Balón de fútbol tenis	
Cancha múltiple Gata Golosa	Balón de fútbol sala, baloncesto o voleibol. Para voleibol adicionalmente debe solicitar la malla y hacer su instalación.	
Salón de Video Juegos		
Salón de juegos y capacitación	Juegos disponibles en el salón, para capacitación no hay material incluido.	Para utilizar los juegos de mesa no es necesario reservar, para usar el salón para capacitaciones solicitar al correo centrodeportivo@uniandes.edu.co
Piscina	Los usuarios pueden solicitar al salvavidas elementos de flotación, remos y aletas. Pero estos no están condicionados a la reserva.	Reserva de carril el día anterior o el mismo día en la extensión 5109 o dirigiéndose a la recepción de piscina.
Jaula de barras y entrenamiento funcional	El material disponible en el escenario.	Espacio disponible sin reserva pero sujeto a disponibilidad de cupos
Cancha Bacatá	Balón de fútbol sala	Espacio disponible sin reserva pero sujeto a disponibilidad de cupos
Muro de Escalada	No hay material incluido. El préstamo de elementos para este escenario se realiza únicamente en clase de escalada.	Zona baja disponible sin reserva pero sujeto a disponibilidad de cupos. Zona alta limitada a uso en clase.
Gimnasios	El material disponible en el escenario	Espacio disponible sin reserva pero sujeto a capacidad máxima.

	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 6 de 16


PRÉSTAMO DE CASILLEROS

El Centro Deportivo cuenta con más de 800 casilleros disponibles para guardar los objetos personales de los usuarios únicamente durante la realización de la práctica deportiva y/o recreativa². Hay dos clases de casillero, la primera clase con cerradura y llave metálica, la segunda clase con cerradura electrónica y programada para activar el carné de la Universidad como llave. Para usar este servicio se debe tener en cuenta:

- Después del cierre de las recepciones del primer piso y de la piscina (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 del primer piso o en la recepción de piscina. 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.
- Para la utilización de los casilleros electrónicos (casilleros de autoservicio), la apertura y cierre del casillero se realiza con el carné vigente y en buen estado. En caso de no portar carné o tener este documento en mal estado, no podrá utilizar este servicio. Para usar este servicio debe activar el carné en la oficina de préstamos del Centro Deportivo, esta acción se debe realizar cuando utiliza el servicio por primera vez, si el carné se desactiva y no cierra el casillero o si el usuario tiene un carné nuevo.
- La no liberación del casillero de autoservicio a tiempo, generará una multa diaria de \$10.000 pesos durante los tres (3) primeros días y el bloqueo del estudiante en el sistema por lo cual no podrá 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. Si al cuarto día aún hay elementos en el casillero se retiran y se envían a la bodega del Centro Deportivo.
- 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.
- 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.

² Cada semestre académico se destinará una cantidad de casilleros para uso permanente de los integrantes de la selección, usuarios frecuentes y empleados del Centro Deportivo para uso permanente.



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 7 de 16

- Cualquier situación no prevista en el presente reglamento será sometida a consideración de la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo o a la Jefatura de Seguridad y Servicios Generales.

COLISEO

El Coliseo está destinado para los entrenamientos de selecciones, cursos y torneos internos de baloncesto, voleibol, fútbol sala, tchoukball, finales de copas de facultades, práctica libre y eventos especiales autorizados por la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo.

La práctica libre en este escenario está sujeta a autorización previa del personal administrativo del Centro Deportivo, la solicitud de préstamo se debe realizar con dos días de anticipación al correo centrodeportivo@uniandes.edu.co. Para la solicitud inmediata del coliseo el usuario debe presentarse en la recepción del primer piso, donde se le informarán las condiciones de préstamo de acuerdo a la disponibilidad.

- La manipulación de cualquier elemento o estructura del coliseo, es labor exclusiva de los funcionarios del Centro Deportivo. En casos excepcionales, previa autorización de la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo, los entrenadores podrán realizar esta manipulación.

CAMPO DE FÚTBOL


Es un escenario de uso exclusivo para entrenamientos. Cualquier otra actividad tendrá que ser avalada por la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo. En ningún caso este escenario podrá ser utilizado para práctica libre.

- En este espacio además de fútbol, se podrá practicar también, ultimate, rugby, golf y softball. Otras disciplinas requieren autorización de la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo.
- El campo se utilizará únicamente para el desarrollo de cursos, entrenamientos y eventos especiales autorizados por la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo.
- Está prohibido cambiarse de ropa en el área adyacente al campo de fútbol. Para dicho fin, se tienen habilitadas las baterías de baños del Centro Deportivo.
- La Administración del Centro Deportivo o Planta Física se reservan el derecho de cierre temporal del campo, dependiendo de las condiciones climáticas y del estado del césped, buscando siempre preservarla en buen estado.
- En caso de lluvia las actividades podrán retomarse después de 6 horas o cuando así lo determine la Administración del Centro Deportivo.

CAMPO DE TENIS

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



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 8 de 16

RECOMENDACIÓN ESPECIAL

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

CANCHAS DE SQUASH

Las canchas de Squash están destinadas para los entrenamientos de selecciones, cursos y práctica libre.

Cancha 1 y 2: Destinada para cursos y selección de Squash y práctica libre.

Cancha 3 y 4: Destinadas para práctica Libre.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

- Es obligatorio el uso de gafas de seguridad. El usuario que no utilice este elemento, no podrá utilizar las canchas.
- Es obligatorio ingresar a la cancha con 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.

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.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

- Todas las mesas están destinadas para la práctica libre, adicionalmente las 4, 5, 6,7 son utilizadas para la práctica de las selecciones y los cursos.
- Durante clases y cursos los usuarios de práctica libre deben evitar hacer ruido.
- No se debe utilizar la mesa para otra actividad que no sea jugar 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.


SALÓN DE BILLAR

La sala de billar destinado para los entrenamientos de 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.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

- No es permitido sentarse en las mesas de Billar.



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 9 de 16

- No se deben utilizar las mesas para otra actividad que no sea jugar al Billar.

SALÓN DE DANZA

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

RECOMENDACIONES ESPECIALES

- Para la práctica deportiva deben utilizarse, zapatos tenis con suela de goma que no manche.
- La manipulación de los equipos es labor exclusiva de los instructores, entrenadores y funcionarios del Centro Deportivo.

SALÓN MULTIPLE A

Salón especial para desarrollar actividades como artes marciales y yoga. Cuenta con Tatami para seguridad y comodidad de los usuarios.

RECOMENDACIONES ESPECIALES

- No está permitido el ingreso con zapatos a esta área, sin excepción use los zapateros.
- La manipulación de los equipos es labor exclusiva de los instructores, entrenadores y funcionarios del Centro Deportivo.
- Por ningún motivo el tatami puede ser retirado por los usuarios.
- En caso de requerir el retiro del tatami para cualquier actividad, esta operación debe estar antes aprobada por la administración del Centro Deportivo.

SALÓN MÚLTIPLE B


Salón especial para desarrollar actividades como yoga o entrenamiento físico.

- Espacio de uso exclusivo para actividades avaladas por la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo.
- Para la práctica deportiva deben utilizarse, zapatos tenis con suela de goma que no manche.
- La manipulación de los equipos es labor exclusiva de los instructores, entrenadores y funcionarios del Centro Deportivo.
- Cuando se requiere el uso de tatami se podrá solicitar su instalación, previa autorización de la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo.

SALÓN DE VIDEO JUEGOS

SALA DE CAPACITACIÓN Y SALÓN DE JUEGOS



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 10 de 16

Salón para dictar clases y cursos de ajedrez, práctica libre de juegos de mesa, fútbol y préstamo como salón de capacitación.

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

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.
- La manipulación de los equipos para el salón de capacitación es labor exclusiva de los funcionarios del Centro Deportivo.

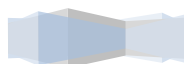
PISCINA


La piscina cuenta con 6 carriles con una capacidad máxima de 2 usuarios por carril, de manera simultánea. En entrenamiento y cursos la capacidad máxima son 10 personas por carril.

RECOMENDACIONES ESPECIALES DE USO

- La piscina está destinada exclusivamente para practicar natación. Es requisito indispensable saber nadar.
- 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. Si después de transcurrido el cuarto de hora no ha llegado el usuario, la reserva se asignará a la primera persona en fila de espera.
- Algunos carriles se utilizarán para práctica de selección y cursos de natación, en los horarios establecidos cada semestre.
- El usuario que llegue tarde a su reserva y desee ingresar el tiempo restante, lo puede hacer sujeto a 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 piscina.
- En caso de cancelación de reserva o inasistencia, la reserva se asigna a la primera persona que esté en espera, la persona que cancela no puede transferir su reserva a alguien en concreto.

ACCESO A LA PISCINA



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 11 de 16

- El acceso a la piscina se realiza únicamente por la recepción de la piscina, ubicada en el cuarto piso.
- Debe presentarse en la recepción de piscina máximo 15 minutos después de la hora de inicio de su reserva. La no llegada a tiempo se reportará como inasistencia.
- El usuario debe reclamar la llave del casillero máximo 10 minutos antes de su reserva de piscina, esta, se devolverá al finalizar el turno.
- En el minuto 16 de la reserva si el usuario no ha llegado se le colocará falla; si reincide, la segunda vez; se suspende el servicio. Si hay cupo se le permite el ingreso pero queda con la falla o se puede reasignar la reserva a un usuario en espera.
- Solo se dará acceso a la piscina cuando se verifique que el salvavidas está en el área.
- Las reservas de las 8:00 a.m. y las 4:00 p.m. de lunes a viernes y la reserva de las 12:00 p.m. el día sábado, comenzarán un cuarto de hora después, los 15 minutos de inactividad los salvavidas lo usarán para tomar una pausa en sus actividades. La llave de casillero para estas reservas se entregará a la hora de comienzo de la reserva.
- La reserva de la 1:00 p.m. el día sábado, finaliza a la 1:50 p.m.

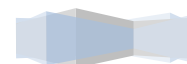
REGLAMENTO ESPECÍFICO DE LA PISCINA (Decreto 2171 de 2009 CAPITULO V. Art.13)


- Esta es una piscina de uso deportivo.
- Tome una ducha con agua y jabón antes de entrar a la piscina.
- Ingrese su líquido de hidratación en envase plástico.
- El acceso a la piscina está condicionado a la presencia del salvavidas en el área.
- Repórtese con el salvavidas antes de ingresar a la piscina.
- Es obligatorio el uso de gorro y vestido de baño para la práctica deportiva de la natación.
- Entrar descalzo, usar chancletas o sandalias de baño en el área periférica de la piscina.
- Ingrese al agua sin joyas, accesorios o similares que puedan causar lesiones y daños en el sistema de purificación del agua.
- Ingrese al agua por la escalerilla.
- Ante tormenta eléctrica (relámpagos y/o truenos) la suspensión del servicio es inmediata, el salvavidas informará de la reanudación del servicio.
- Para la autorización del uso de dispositivos fotográficos o de grabación en el área consulte con la coordinación del Centro Deportivo.

JAULAS DE PRÁCTICA LIBRE

Las dos Jaulas de práctica libre están destinadas para cursos de golf y otras actividades deportivas previa autorización de la Coordinación Administrativa del Centro Deportivo.

JAULA DE BARRAS Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 12 de 16

Esta jaula está equipada con una estructura de barras con capacidad para diez personas y material para la práctica libre y clases de entrenamiento funcional.

- Para utilizar este servicio debe registrarse en la recepción del gimnasio de Cardio.
- La parte más alta de la estructura solo puede ser utilizada para instalar equipos de entrenamiento de suspensión y anillas, en ningún caso los usuarios pueden escalar, mantenerse suspendidos y/o lanzarse desde esta zona.
- La práctica de juegos bruscos o peligrosos en esta área están prohibidos.
- Solo se deben utilizar los equipos y accesorios suministrados por el Centro Deportivo. No está permitido el uso de equipos o elementos propios.
- La malla de cerramiento no puede ser modificada, levantada o empleada como parte de la práctica deportiva o de entrenamiento.
- El uso indebido de este espacio causará sanciones como suspensión temporal o definitiva de la actividad, además de las sanciones estipuladas en el reglamento de estudiantes y/o empleados.

CANCHA MÚLTIPLE GATA GOLOSA

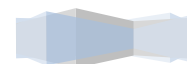
La cancha múltiple Gata Golosa, está destinada para cursos, entrenamientos de selecciones, torneos internos, torneos interfacultades de fútbol sala, baloncesto y voleibol, práctica libre o eventos autorizados por la Administración del Centro Deportivo.


RECOMENDACIONES DE USO

- No está permitido el uso de este escenario con el piso mojado.
- Es obligatorio ingresar a la cancha con tenis que no marque. (non marking).
- El uso del área debe ser solo para la práctica de futbol 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.

CANCHA BACATÁ

Esta cancha está ubicada en la antigua estación de policía es un espacio temporal destinado a la práctica libre y torneos de futbol sala y banquetas, adicionalmente podrá ser usado para eventos autorizados por la Administración del Centro Deportivo



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 13 de 16

El balón destinado para este escenario está ubicado en el contenedor al lado de la cancha. Hay un balón adicional de préstamo en la Biblioteca Satélite de Derecho, este balón será prestado previa inscripción en una planilla de registro. El balón debe ser entregado el mismo día del préstamo, hasta las 9:30 p.m. como máximo.

RECOMENDACIONES DE USO

- No se debe usar este escenario cuando el piso este mojado.
- Cuando el balón caiga en alguno de los tejados de los edificios vecinos, en ningún caso el usuario puede subir a recogerlo, debe notificar a la Administración del Centro Deportivo o al Departamento de Seguridad y Servicios Generales.

VOLEIBOL PLAYA

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

RECOMENDACIÓN ESPECIAL

En ningún caso se debe sacar arena de la cancha o usar este material para otro uso que no sea la práctica de Voleibol Playa.

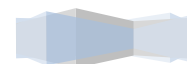
FÚTBOL TENIS


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

MURO DE ESCALADA

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.



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 14 de 16

- 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.


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 Coordinación Administrativa del Centro Deportivo 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.

PROHIBICIONES

- No está permitido, escribir con tizas o marcadores sobre la superficie de muro, ni sobre las presas.



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 15 de 16

- 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.

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.


INSTRUCCIONES DE USO GIMNASIOS

- Para realizar la práctica, se sugiere el uso de botella con algún líquido hidratante y toalla personal para secar el sudor generado por la actividad física.
- Se sugiere un 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).
- 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 trotadoras. 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.
- El usuario debe dejar discos, barras, mancuernas y accesorios, en el lugar asignado luego de su uso.
- Está prohibido ingerir alimentos en los gimnasios.

RECOMENDACIONES DURANTE LA PRÁCTICA

- Hacer un adecuado estiramiento, antes, durante y después de cada sesión.
- Iniciar el entrenamiento con un buen calentamiento.
- Alternar la maquinaria y elementos, para facilitar y agilizar el entrenamiento de las personas en la sala.
- 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, y esperar una hora después de ingerir un alimento para comenzar la práctica del ejercicio.
- Mantener el cabello recogido durante el tiempo del entrenamiento.



	LINEAMIENTOS Y REGLAMENTO CENTRO DEPORTIVO	VERSIÓN 01
		Página 16 de 16

- Por higiene, el usuario debe limpiar las colchonetas y otros implementos antes y después de su uso, con las toallas y el desinfectante ubicado en los gimnasios destinado para tal fin.

NORMAS DE USO DE CADA SALA

Gimnasio de Cardio, Cardio estiramiento y Ciclismo bajo techo

- Cuando se realicen estiramientos no usar como base o apoyo las maquinas.
- Cuando este corriendo a más de 6 km/h, no sujetar los sensores de lectura de frecuencia cardiaca
- 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.
- Para el uso de las bicicletas de ciclismo bajo techo haga el registro en la recepción del Gimnasio Cardiovascular piso 4.

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.

VIGENCIA

La política general del Centro Deportivo que rige este reglamento fue *Aprobado por el Comité Directivo, en la sesión N° 14-10 del 26 de mayo de 2010*, fecha a partir de la cual entra en vigencia.

