



DECÁLOGO DEPARTAMENTO DE DEPORTES

INFORMACIÓN GENERAL

- Podrás realizar asistencias todos los días de la semana y se validará como máximo, una por día.
- Para ingresar al Gimnasio (sala de pesas) siempre debes registrar tu asistencia, a través de los terminales biométricos. Si no realizas el registro correspondiente, la asistencia no será validada.
- Estudiantes que no reserven un cupo (vía intranet) para las clases dirigidas, quedan sujetos a la disponibilidad para no sobrepasar su capacidad.
- Está prohibido que personas externas a la universidad hagan uso de las instalaciones de Deportes.
- Por tu seguridad y el adecuado uso de nuestros espacios sigue siempre las instrucciones de las y los profesores de Deportes.
- Para que tu entrenamiento sea cómodo y seguro, usa solo calzado y ropa deportiva acorde a la actividad que realizarás.
- Cuida tu espacio manteniendo limpias las máquinas e implementos utilizados. Si tu entrenamiento será realizado en el gimnasio no olvides llevar una toalla.
- Durante tu tiempo de permanencia en el Gimnasio debes guardar tus pertenencias en el casillero dejando todo con llave; al retirarte debes desocuparlo y dejarlo disponible para que todos y todas tengan la posibilidad de utilizarlo.
- Las salas fitness del gimnasio son de uso exclusivo para sus clases. Debes solicitar la autorización de algún profesor o profesora del área para desarrollar tu actividad o entrenamiento.
- Cada estudiante es responsable de cumplir con lo establecido en este Decálogo. Cualquier tipo de falta podría constituir una infracción al Código de Honor.

CLASES DIRIGIDAS

INDOORS Y OUTDOORS

- Si quieres asistir a las clases dirigidas debes realizar una reserva vía intranet, desde las 21:00 hrs. del día anterior.
- Las reservas son personales e intransferibles.
- Tienes hasta 5 minutos antes del comienzo de una clase para reservar un cupo. Debes hacerlo en Intranet o directamente en el mesón de Deportes, ubicado en la recepción del gimnasio, para posteriormente dirigirte a la actividad correspondiente.
- Las clases comenzarán a la hora fijada en el horario. Es importante tu puntualidad.
- El profesor o profesora a cargo es quien autorizará tu ingreso a la clase y validará tu asistencia al finalizarla.
- Debes estar presente durante toda la actividad, incluso cuando se controla asistencia.
- Para un mejor desempeño de la actividad no olvides llevar botella con agua y toalla.
- Usa tenida deportiva y acorde a la actividad a realizar.
- Durante el desarrollo de la clase no está permitido el uso del celular.
- Para las clases de futbolito hombres, mujeres y mixto, debes utilizar zapatillas de futbolito o zapatillas deportivas. Además, debes asistir con polera con mangas.
- Los horarios podrán ser modificados por temporada, actualizaciones, actividades a nivel de universidad y por motivos de fuerza mayor.

SALA DE MÁQUINAS

- Los y las estudiantes deberán marcar en los terminales el inicio de su entrenamiento, una vez que se encuentren con tenida deportiva y hayan dejado su bolso en el casillero y con llave.
- Una vez que hayas finalizado tu entrenamiento, debes registrar tu salida en terminales antes de bajar a los camarines.
- Para entrenar en la sala de pesas siempre debes registrar tu ingreso y salida en los terminales de huella digital habilitados. Tú manejas tus tiempos y puedes realizar:
31 a 60 minutos válidos por 0,5 asistencia.
61 o más minutos válidos por 1 asistencia.
- Se puede validar solo 1 asistencia por día. Al realizar más de una asistencia al día, se valida la de mayor permanencia.
- Tu entrenamiento debe ser de forma continua hasta confirmar la salida. Si necesitas salir por alguna urgencia o emergencia, solo puedes hacerlo con previa autorización de un profesor o profesora.
- Está permitido el uso de celulares para reproducción de música y videos, siempre y cuando estos promuevan la actividad y/o entrenamiento que estás realizando.
- Por tu seguridad y la de tus compañeros, utiliza pinzas de seguridad en las barras y pide asistencia a un profesor/a o compañero/a en Press Banca (plana, inclinada y declinada).
- El alumno o la alumna debe recoger, descargar y guardar en los lugares que correspondan, el material utilizado en cada uno de sus entrenamientos.
- Podrás usar las máquinas cardiovasculares durante 30 minutos máximo, así le darás la oportunidad a tus compañeros y compañeras para que también las puedan usar.
- Con el propósito de evitar accidentes y cuidar el material disponible, evita dejar caer mancuernas, barras, pesos rusos, discos, etc., y bájalos de forma controlada.
- Siempre debes realizar tus entrenamientos y ejercicios con un calzado que sea acorde a la actividad física que estés realizando.
- Los/as profesores/as están autorizados/as para anular tu asistencia y discontinuar tu entrenamiento, en caso de no seguir las normas antes mencionadas.