|  |
| --- |
| **Requisito de Admisión e Ingreso** |
| La participación en el Centro de Acondicionamiento Físico (CAF) de la Universidad de Pamplona es de carácter voluntario, dicho centro es para el uso exclusivo de estudiantes de pregrado, posgrado y empleados de la Universidad de Pamplona, por lo cual para acceder a este servicio el usuario tendrá que presentar el carné vigente que demuestre su vínculo con la institución. Los usuarios están en la obligación de presentar ante el funcionario encargado del CAF el formato de tamizaje preparticipativo, el formato de exoneración de responsabilidades y la aceptación del presente reglamento. En caso de ser necesario, debe asistir a una valoración por parte de un profesional de la salud asignado por Bienestar Universitario. |
| **HORARIO** |
|  |
| **Vestuario y Elementos Personales** |
| Para la circulación y uso del CAF, se requiere el uso de prendas deportivas tales como: camiseta con mangas (corta o larga), sudadera, pantaloneta y calzado deportivo, además de toalla personal y bebida hidratante. Lo anterior con el fin de garantizar la comodidad y bienestar de la Comunidad Universitaria. No se permite circular por el CAF sin camiseta. El único lugar dispuesto para que los usuarios se cambien de ropa es el vestier. |
| **Comportamiento** |
| La normatividad del estudiante y/o empleado de la Universidad de Pamplona aplica también durante el uso de las instalaciones del CAF, razón por la cual no se permitirá la utilización de lenguaje soez, la falta de respeto hacia los usuarios o personal del CAF y/o el daño a los implementos e instalaciones. El CAF está diseñado para la promoción de la actividad física, por lo tanto no se permite el desarrollo de actividades diferentes a este propósito. Además no se permite ingresar con mascotas, ni con menores de edad. |
| **Lockers** |
| Por razones de seguridad, no se permite dejar artículos personales tales como ropa, maletas, tulas, etc., en las áreas de práctica de ejercicios, ni en las áreas administrativas. Estos artículos deberán ser guardados en los Lockers destinados para tal fin. El uso de los Lockers no podrá exceder el tiempo del entrenamiento. |
| **Uso de equipos e instalaciones** |
| Los usuarios sólo podrán participar de una sesión de entrenamiento al día. Los equipos deben utilizarse en los horarios establecidos por el centro, una vez finalizada la práctica deportiva el usuario debe realizar la respectiva limpieza del equipo utilizado con toallas de papel y desinfectante dispuestos en el CAF. Los implementos y/o equipos deben permanecer en el sitio asignado, no se permite su traslado o retiro del CAF sin previa autorización por las personas encargadas. No se permite el consumo de alimentos dentro de las instalaciones. No se realizan bajo ninguna circunstancia reservas para el uso de los equipos. |
| **Recomendaciones para la práctica** |

|  |
| --- |
| Hidratarse correctamente antes, durante y después. Realizar un adecuado calentamiento, estiramiento y enfriamiento. Se recomienda una ingesta de alimento dos horas antes de ingresar al CAF. Todas las actividades serán sugeridas y supervisadas por un profesional experto, por lo cual es importante tener en cuenta cada una de sus recomendaciones. |
| El presente reglamento es de estricto cumplimiento y podrá ser ampliado, modificado y/o reconsiderado según el caso en cual se le informará oportunamente a los usuarios. |
| Nombre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Documento de identidad \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Firma \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |