



LINEAMIENTO DE USO DEL GIMNASIO
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE COLOMBIA

Versión 16 marzo 2022

Con la finalidad de poder gozar y disfrutar del espacio destinado para la práctica libre de ejercicio y recreación en las instalaciones del Gimnasio de la Universidad Católica de Colombia, se establecen las condiciones para el adecuado uso del mismo, el cual se encuentra ubicado en la sede El Claustro.

Al realizar el proceso y pago de inscripción para acceder al uso de las instalaciones, el usuario se compromete a cumplir y acatar las siguientes reglas de funcionamiento:

1. El Gimnasio de la Universidad Católica de Colombia, se encuentra al servicio de los miembros de la comunidad educativa con la finalidad de que en él puedan adelantar su acondicionamiento físico.
2. El uso, goce y disfrute de las instalaciones del Gimnasio de la Universidad Católica de Colombia, estará condicionado por el pago del plan que de forma libre y voluntaria escoja el interesado.
3. La Universidad Católica de Colombia no se hace responsable por ningún accidente o perjuicio que sufra la persona que se encuentre realizando su práctica libre en el gimnasio, o dentro de sus instalaciones, por uso indebido de los equipos o por auto-indicación, sin importar si fue por su causa o por otra persona, por lo tanto, el usuario comprende y asume voluntariamente el riesgo, aceptando que la Universidad Católica de Colombia, no es responsable por las lesiones personales, pérdidas económicas o cualquier daño o perjuicio que sufra el usuario.
4. La afiliación al gimnasio de la Universidad Católica de Colombia, se realizará previa inscripción por parte del interesado, el cual realizará el diligenciamiento del formulario determinado por la Universidad y el pago de forma libre y voluntaria, por el término de tiempo que estime conveniente, para el uso, goce y disfrute de las instalaciones del gimnasio. La afiliación es de carácter estrictamente personal y no habrá devolución de dinero por ningún concepto relacionado con el pago del servicio de acceso al gimnasio.
5. **Término:** se relaciona con el plazo pagado por el estudiante, dependiendo de las opciones existentes.
6. La Universidad Católica de Colombia, podrá dar por terminada la afiliación del usuario de forma unilateral y por justa causa, cuando la información suministrada por la persona interesada en el uso, goce y disfrute de las instalaciones y servicios brindados por el gimnasio sea inexacta, contenga datos falsos o cuando asuma conductas impropias contra otros afiliados o contra el personal del gimnasio, sin lugar a reembolso alguno por concepto de las sumas pagadas por anticipado.



7. La persona interesada en el gimnasio se compromete a respetar y cumplir el reglamento y cualquier otra norma que se encuentre expuesta y visible al público dentro de las instalaciones del gimnasio de la Universidad Católica de Colombia. La inobservancia o incumplimiento de las mismas ocasionará la cancelación y terminación unilateral de la afiliación del usuario.
8. El usuario será responsable por los daños que causare a las instalaciones y/o a la maquinaria del gimnasio.
9. El aforo máximo del gimnasio es de 20 personas, por lo tanto, el usuario deberá realizar la reserva de horario en el cual desea disfrutar de las instalaciones. La reserva será guardada por el término de veinte (20) minutos, cumplido dicho lapso de tiempo, se liberará el cupo y se podrá asignar a otro interesado. Si desea entrenar en horario distinto al seleccionado originalmente, en el mismo día, deberá enviar comunicación electrónica al correo auxiliar.gimnasio@ucatolica.edu.co, para verificar disponibilidad.
10. Si presenta síntomas respiratorios asociados al COVID-19 absténgase de hacer uso del gimnasio y diríjase a su EPS.
11. Al momento del ingreso es obligatorio el lavado de manos.
12. Las máquinas dispuestas para la práctica libre, solo pueden ser ocupadas por un usuario a la vez, encontrándose restringido el entrenamiento en relevos, así como acompañado.
13. Los usuarios del gimnasio deben mantener distancia mínima de 2 metros; por lo que es necesario esperar a que la máquina de su interés este desocupado.
14. Recuerde que su estadía en el gimnasio es de 90 minutos, que es el tiempo establecido para controlar los aforos, y cuidar la salud de los usuarios y del personal que atiende el gimnasio.
15. En el momento de la afiliación es obligatorio presentar el carné que lo acredita como miembro de la comunidad de la Universidad Católica de Colombia, más su documento de identificación personal. Al ingresar al gimnasio siempre se debe presentar el carné para realizar su registro de entrada.
16. Toda persona que haga uso de las instalaciones del gimnasio de la Universidad Católica de Colombia, acepta que mantiene vigente una afiliación a su respectiva EPS.
17. Para la utilización de los servicios que se prestan en estas instalaciones se debe ingresar con ropa adecuada para el entrenamiento físico, como: sudadera, pantaloneta, camiseta, trusa, medias y tenis, prendas que deben estar en buen estado y limpias.
18. Es obligatorio el uso de toalla tamaño personal, gel antibacterial y/o alcohol personal y paños desinfectantes antes de usar una máquina (por prevención) y al culminar el uso de la misma, cada persona, por respeto al siguiente usuario, deberá entregarla después de la aplicación de alcohol y limpieza con el paño desinfectante. Por higiene, es de carácter obligatorio limpiar las máquinas con líquido desinfectante antes y después de su uso.
19. Los casilleros son de uso personal. EL usuario del gimnasio deberá disponer de un candado para seguridad de sus pertenencias. La Universidad Católica de Colombia, no se hará responsable por la custodia de los bienes dejados en los casilleros o en cualquier otro sitio.



dentro de sus instalaciones, incluyendo la recepción. En caso que se dejen pertenencias en los casilleros por más de dos (2) días continuos, la Universidad asumirá que dichas pertenencias han sido objeto de abandono y en ese caso, la auxiliar administrativa del gimnasio, en presencia del personal de planta física, procederá a la ruptura del candado, levantando un acta donde se describan los objetos que se encontraron, procediendo a almacenar en una bolsa común los objetos que en el locker se encuentren. Después de la apertura, la universidad no se hace responsable de ningún objeto abandonado.

- 20.** EL usuario del gimnasio es directamente responsable de los objetos personales que deje en las zonas de entrenamiento.
- 21.** No está permitido el ingreso ni estadía de niños y/o acompañantes dentro del gimnasio.
- 22.** Por la seguridad de todos los usuarios es obligatorio después de su uso volver a dejar en el rack original los discos, barras y mancuernas. Además, evitar recostarse en los espejos para evitar lesiones.
- 23.** El programa de ejercicios debe estar siempre supervisado por el entrenador de planta que se encuentre en el momento. Se debe entrenar con el programa en la mano y cuando termine su entrenamiento, debe dejarlo en el fichero correspondiente al género, en orden alfabético de acuerdo al primer apellido. El programa de ejercicios no puede ser sacado del gimnasio.
- 24.** Al usar las máquinas de fuerza, siga siempre las normas de seguridad, si no está seguro de su uso o de la carga que debe utilizar, pida asesoría al entrenador de planta. Cuando use las máquinas de fuerza, debe mantener el cabello, la cabeza, dedos y articulaciones alejados de las piezas en movimiento.
- 25.** Las máquinas se deben usar solamente para los ejercicios que fueron diseñadas. Si detecta una falla en el equipo o máquina que está usando, suspenda inmediatamente el ejercicio e informe al entrenador a cargo; no intente reparar o ajustar la máquina usted mismo.
- 26.** Si desea continuar haciendo ejercicios después de haber participado de una clase grupal, consulte al entrenador de planta.
- 27.** La hidratación es obligatoria durante el entrenamiento. Cada persona deberá llevar su propio contenedor con agua potable.
- 28.** Si el usuario del gimnasio siente debilidad, mareo o algún síntoma que pueda afectar el entrenamiento, debe reportarlo de inmediato al Entrenador de planta y/o a la Asistente Administrativa que se encuentre de turno, para ser orientado al área de primeros auxilios
- 29.** El Hurto de cualquier artículo del gimnasio dará lugar a la inmediata cancelación de la afiliación sin derecho a reembolso y será reportado a la instancia disciplinaria correspondiente
- 30.** Los usuarios del gimnasio deberán tratar con respeto a las demás personas, utilizando un vocabulario y trato adecuado con todos los miembros y usuarios del espacio, garantizando así un trato digno a todos los usuarios del gimnasio sin importar su género o condición
- 31.** El entrenador de planta está en la obligación de diseñarle y enseñarle a ejecutar un plan de entrenamiento desde el primer día de entrenamiento y posteriormente rediseñarlo o ajustarlo cada 30 días por lo cual le solicitamos informar en el módulo de recepción o al entrenador de planta, cuando sea su primer día o cuando requiera cambio de plan de entrenamiento.



Igualmente, la persona está en la obligación de reportar cualquier novedad médica que pueda interferir con su plan de entrenamiento ya diseñado.

- 32.** Tenga en cuenta ingerir alimentos 30 minutos antes de iniciar su entrenamiento
- 33.** Absténgase de ingresar al gimnasio si se encuentra bajo los efectos de alcohol o sustancias psicoactivas o trasnocho.
- 34.** El usuario del gimnasio está obligado a informar de cualquier patología o lesión existente, al personal médico y técnico del gimnasio de la Universidad Católica de Colombia antes de realizar el entrenamiento
- 35.** Evite accidentes haciendo buen uso de los baños y de las duchas. Igualmente, por respeto a usted y los demás, las personas deben observar el cuidado y uso adecuado de baños e insumos disponibles en las instalaciones.
- 36.** El horario de atención y prestación de servicios del gimnasio podrá ser modificado o reducido unilateralmente por la Universidad Católica de Colombia, sin previo aviso.
- 37.** La fecha de inicio de la Prestación del Servicio, será la registrada en la Factura.
- 38.** La Universidad Católica de Colombia no se hace responsable por acuerdos verbales celebrados con el personal de recepción y/u otras áreas de servicios, que no estén autorizados y/o especificados en las reglas actuales.
- 39.** Cuide cada uno de los elementos que el gimnasio le ofrece, son para su bienestar.
- 40.** Preservemos el medio ambiente, depositando las basuras en las canecas correspondientes
- 41.** Frente a cualquier novedad, queja o sugerencia, el Afiliado podrá remitirse a la coordinación del gimnasio enviando un correo electrónico al E-mail: deporteyrecreación@ucatolica.edu.co
- 42.** Las novedades o normas que se encuentren a la vista, expuestas en las instalaciones del Gimnasio de la Universidad Católica de Colombia, harán parte del presente contrato y reglamento.
- 43.** El uso del tapabocas es obligatorio dentro del gimnasio y en todo momento de su entrenamiento.



INSTRUCCIONES PARA LA INSCRIPCIÓN

1. Ingrese al formulario y diligéncielo en su totalidad, tenga en cuenta las horas y días en los que puede participar.
2. Una vez diligenciado y enviado el formulario, la asistente administrativa le enviará un correo de confirmación y adjunto un formato denominado Par-Q, donde manifiesta su estado de salud, el cual debe ser diligenciado en su totalidad y firmado.
3. Si en el Par-Q se encuentra algún riesgo, la asistente administrativa le asignará una cita con el médico deportólogo, quién emitirá las recomendaciones para el inicio del entrenamiento.
4. Si en el Par-Q no se encuentra riesgo alguno, la entrenadora elaborará la rutina de entrenamiento personalizada.
5. En el mismo correo se le enviará el recibo para hacer el pago así: Efectivo, cheque de gerencia, entidades del estado, fondos de cesantías o mixto.
BANCOS: Banco de Bogotá, Banco Caja Social, Bancolombia, Banco Davivienda, Banco de Occidente.
6. Para pago seguro en línea: Ingresando a PAW, opción: recibos y pagos

- Pago seguro en línea
- Luego poner el código
 - Consultar información
 - Pago de ordenes
 - Se elige el periodo que se está cursando.
 - Aparece la opción del recibo de gimnasio y clic en vencimientos
 - Clic en realizar pago
 - Clic en parte inferior izquierdo PSE (pago seguro en línea)
 - Se selecciona la entidad bancaria por el cual se realizará el pago
 - Y continua con los datos de la entidad.

Recuerde que para realizar el pago por PSE (pago seguro en línea), debe estar registrado en la plataforma.

Se hará vigente la afiliación una vez usted realice el pago del mismo.

Si es egresado deberá traer su recibo de pago cancelado, fotocopia del carnet de egresado, cedula y constancia de que tiene EPS vigente.



TARIFAS GIMNASIO 2022

GRUPO	PLAN	VALOR
ESTUDIANTES	1 SEMANA	10.000
	15 DIAS	15.000
	1 MES	25.000
	2 MESES	40.000
	4 MESES	65.000
ADMINISTRATIVOS Y DOCENTES	1 MES	30.000
	3 MESES	60.000
EGRESADOS	1 MES	30.000
	3 MESES	70.000

HORARIOS DE ATENCIÓN

GIMNASIO 2022

Lunes a viernes: 6:00 a. m a 21:00 p. m.

Sábados: 8:00 a.m. a 13:00 p.m.

Jornadas de actividad, para elegir su participación (para control de aforos):

6:00 a.m. – 8:30 a.m.

8:30 a.m. – 10:00 a.m.

10:00 a.m. – 11:30 a.m.

11:30 a.m. - 13:00 p.m.

13:00 p.m. – 14:30 p.m.

14:30 p.m. – 16:00 p.m.

16:00 p.m. – 17:30 p.m.

17:30 p.m. - 19:00 p.m.

19:00 p.m. – 20:30 p.m.