



## LINEAMIENTOS DE LOS GIMNASIOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de  
Ciudad Juárez  
Secretaría del H. Consejo Universitario

Fecha de Expedición 25 de Marzo de 2014

### LINEAMIENTOS DE LOS GIMNASIOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

#### CAPÍTULO I DISPOSICIONES GENERALES

**PRIMERO.** Los presentes lineamientos tienen por objeto regular el uso, funcionamiento, administración y prestación de servicios en las instalaciones de los gimnasios laboratorios, los cuales constan de áreas y equipamiento deportivo para el ejercicio físico. Asimismo, se establecen, los derechos y obligaciones de sus usuarios (as) con el objeto de facilitar el desarrollo del Programa Uniejercítate.

**SEGUNDO.** El Programa Uniejercítate se realiza en las áreas de gimnasios laboratorios y es establecido por la Subdirección de Universidad Saludable. Este Programa fomentará el autocuidado de la salud de sus usuarios (as), otorgando asesorías en nutrición, psicología y entrenamiento deportivo.

**TERCERO.** Podrán ser usuarios (as) quienes tengan el carácter de:

I. Académicos (as)

II. Administrativos (as)

III. Pensionados (as)

IV. Estudiantes

V. Cónyuges e hijos (as) mayores de 16 y menores de 24 años del personal universitario y pensionados.

**CUARTO.** El personal asignado al Programa Uniejercítate, quedará facultado para ejercer con responsabilidad los presentes lineamientos.

#### DEBERES DE LOS (LAS) USUARIOS (AS)

**QUINTO.-** Quienes sean usuarios (as) de las instalaciones de los gimnasios laboratorios, deberán cumplir con las disposiciones establecidas en estos lineamientos.

**SEXTO.** En el curso de cada semestre el (la) usuario (a) deberá registrarse de manera presencial o a distancia, para utilizar las instalaciones de los gimnasios laboratorios.

**SÉPTIMO.** El (la) usuario (a) deberá presentar identificación que lo (la) acredite como titular de los derechos aquí consignados, cada vez que ingrese a las instalaciones.

**OCTAVO.** Para ingresar como usuario (a) a las instalaciones de los gimnasios laboratorios se deberá demostrar estar afiliado (a) al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), al servicio médico de la UACJ o a otro.



## LINEAMIENTOS DE LOS GIMNASIOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de  
Ciudad Juárez  
Secretaría del H. Consejo Universitario

Fecha de Expedición 25 de Marzo de 2014

**NOVENO.** El (la) usuario (a) podrá hacer uso de las instalaciones en el Programa Uniejercítate, tres días por semana con límite de una hora, especificados en el formato respectivo desde su registro de ingreso.

**DÉCIMO.** El (la) usuario (a) deberá registrar sus horas de entrada y salida a las instalaciones de los gimnasios laboratorios en la bitácora.

**DÉCIMO PRIMERO.** El (la) usuario (a) deberá mostrar buena conducta, respeto hacia los demás y hacer buen uso de las instalaciones de los gimnasios laboratorios.

**DÉCIMO SEGUNDO.** Es responsabilidad absoluta de quienes sean usuarios (as) cuidar sus objetos personales.

**DÉCIMO TERCERO.** Dar un buen uso a todos los aparatos, colocar todas las herramientas que haya utilizado para el ejercicio en el lugar asignado para cada uno de ellos de manera adecuada (mancuernas, barras, steps, colchonetas, pelotas, ligas, pesas, etcétera).

**DÉCIMO CUARTO.** En el caso de usuarios (as) que tengan alguna discapacidad o condición de salud que pueda poner en peligro su integridad personal al realizar alguna actividad física, deberán presentar autorización actualizada expedida por su médico. Cuando el (la) usuario (a) consuma medicamento prescrito por un médico, deberá informarle al (la) instructor (a) antes de iniciar cualquier actividad física.

**DÉCIMO QUINTO.** En caso de que el (a) usuario (a) sufriera alguna lesión o situación de emergencia dentro del gimnasio laboratorio, el personal tomará las acciones requeridas para proveer la atención médica inmediata. Los gastos que genere dicha atención serán responsabilidad del (la) usuario(a).

### CAPÍTULO II USO DE INSTALACIONES DE GIMNASIO

**DÉCIMO SEXTO.** Vestir ropa deportiva adecuada (pantalonera, bermuda, playera, sudadera, tenis).

**DÉCIMO SÉPTIMO.** Es indispensable portar toalla de manos o similar, para evitar el contacto del sudor con los aparatos.

**DÉCIMO OCTAVO.** No causar desorden ni propiciar una conducta antideportiva.

**DÉCIMO NOVENO.** Los (las) usuarios (as) se obligan a utilizar el área de vestidores solamente para cambiarse la ropa.

**VIGÉSIMO.** Está prohibido ingresar al gimnasio laboratorio con bolsa, maleta o mochila. Para resguardar sus pertenencias, deberán utilizar los casilleros y asegurarlas con un candado.

Los casilleros que permanezcan ocupados por más de 24 horas, contados a partir del último registro, serán desocupados por el personal autorizado del Programa Uniejercítate, quedando bajo su resguardo por 10 días.

**VIGÉSIMO PRIMERO.** Los gimnasios laboratorios “Uniejercítate” no se hacen responsables de objetos personales olvidados dentro de las instalaciones.



## LINEAMIENTOS DE LOS GIMNASIOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de  
Ciudad Juárez  
Secretaría del H. Consejo Universitario

Fecha de Expedición 25 de Marzo de 2014

**VIGÉSIMO SEGUNDO.** Si hay lista de espera para el acceso a la sala cardiovascular, se limitará su uso a un máximo de 40 minutos por usuario (a).

**VIGÉSIMO TERCERO.** Por la seguridad y privacidad de los (las) usuarios (as), queda prohibido tomar fotos o video en vestidores, baños y áreas de ejercicio sin autorización.

**VIGÉSIMO CUARTO.** No se permite el acceso con bicicletas, ni el uso de patines y patinetas dentro de las instalaciones.

**VIGÉSIMO QUINTO.** La UACJ quedará exenta de toda responsabilidad por robo o extravío; asimismo, cuando se presente algún incidente por negligencia del (la) usuario (a).

**VIGÉSIMO SEXTO.** El personal encargado del Programa Uniejercítate, podrá aplicar, a los usuarios que incumplan con alguno de los deberes establecidos en estos lineamientos, las siguientes medidas disciplinarias:

- I. Llamada de atención.
- II. De persistir la mala conducta se le negará el servicio y el uso de las instalaciones.
- III. En caso de reincidencia se le suspenderán los beneficios del Programa.
- IV. También podrá aplicarse la sanción prevista por la fracción III en casos de faltas graves.

Cuando algún usuario sea suspendido, el personal de Uniejercítate deberá notificar de forma inmediata al H. Consejo Técnico del Instituto correspondiente para que se determine la sanción definitiva.

### TRANSITORIOS

**PRIMERO.** El presente Reglamento entrará en vigor al día siguiente de su aprobación por el H. Consejo Universitario.

**SEGUNDO.** La consulta e interpretación de estos lineamientos le corresponde al (la) Abogado (a) General.