

Recibí
Eugenio Touatiuh
Mendoza Goñez
24 de Abril 2018

RECIBI DE LOS
DEPARTAMENTOS DE
DEPORTES Y SALUD
Y FORTALECIMIENTO
FÍSICO Y PSICOLÓGICO
UNIVERSITARIO
24-ABRIL-2018
13:25 HRS
TEL: 50 10 10 10



Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria
Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

ASOCIACIÓN DE GIMNASIA DE LA UNAM

LINEAMIENTOS DE OPERACIÓN DEL GIMNASIO

"Gregorio Vázquez Oseguera"

OBJETIVO

Los presentes lineamientos tienen por objeto orientar a alumnos y entrenadores de la disciplina gimnástica que desempeñen su práctica deportiva en este espacio universitario, sobre el correcto uso de las instalaciones para así, poder preservarlo en las mejores condiciones posibles. Así como establecer una guía de conducta entre usuarios, para poder desempeñar la disciplina de forma ordenada.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

ALUMNO: Toda persona inscrita dentro de un grupo de gimnasia cuyas prácticas se lleven a cabo al interior del Gimnasio.
PROFESORES: Aquella persona que preste sus servicios profesionales en la enseñanza de la disciplina de Gimnasia en cualquiera de sus modalidades y que imparta sus sesiones de clase en el Gimnasio.
USUARIOS: Toda persona practicante de alguna modalidad en la gimnasia prevista como alumno o profesor.
GIMNASIO: El Gimnasio "Gregorio Vázquez Oseguera" de la UNAM, ubicado al interior de las instalaciones del Frontón Cerrado de Ciudad Universitaria.
LINEAMIENTOS: Los presentes Lineamientos de Operación del Gimnasio.
UNAM: Universidad Nacional Autónoma de México.
DGDU: Dirección General del Deporte Universitario.
AGUNAM: Asociación de Gimnasia de la UNAM.

DISPOSICIÓN GENERAL

Estos lineamientos atenderán al Reglamento General para el Uso de Instalaciones Deportivas y Recreativas, publicado en Gaceta UNAM el 24 de mayo de 2010, siendo aplicable también la normatividad regulatoria de la AGUNAM.

CAPÍTULO I. USUARIOS DEL GIMNASIO

1. OBLIGACIONES DE LOS ALUMNOS

- 1.1. El alumno estará obligado, tanto durante su entrenamiento como en su participación en las competencias, exhibiciones y eventos a los que acuda, a portar con dignidad el uniforme con el respeto y cariño de la Institución (UNAM) que representa.
- 1.2. Deben entrenar con ropa deportiva para hacer gimnasia, para las mujeres (leotardo, malla de gimnasia, top o blusa deportiva) y para los varones (bata, short, malla de gimnasia). La ropa de calle no es la vestimenta adecuada. Pueden entrenar con zapatillas de gimnasia, calcetines o descalzos, no se permite ningún otro calzado, por seguridad.
- 1.3. No portar reloj, aretes, collares, pulseras, anillos, diademas o cualquier otro accesorio personal que pueda poner en riesgo su integridad física.
- 1.4. Deben presentarse con los accesorios de entrenamiento que les haya solicitado previamente su respectivo profesor como polainas, calleras, faja, magnesia, entre otros.
- 1.5. Todos los gimnastas deben de entrenar peinados y aseados.
- 1.6. Obedecer a su profesor durante el entrenamiento en las cuestiones técnicas que éste le señale, a fin de evitar lesiones y mejorar su desempeño.
- 1.7. Conducirse con respeto hacia el resto de los profesores, funcionarios, empleados y sobre todo con sus compañeros de clase, evitando todo tipo de comentarios hirientes, ofensivos, soeces o discriminatorios.
- 1.8. Mantener cerrado el casillero que esté ocupando durante el entrenamiento, así como al concluir éste.
- 1.9. Queda estrictamente prohibido al alumno incurrir durante su entrenamiento o participación en competencias o eventos, en actos de exhibicionismo o demostraciones afectivas con cualquier compañero(a) (besarse, abrazarse, etc.).
- 1.10. Si hay algún desperfecto con alguna parte del gimnasio o con algún material, es deber del alumno reportarlo con su entrenador para poder realizar el cambio de equipo en tiempo y forma.
- 1.11. Conocer las disposiciones de las presentes normas.
- 1.12. Cumplir con las disposiciones contenidas en el Reglamento General para el Uso de Instalaciones Deportivas y Recreativas, publicado en Gaceta UNAM el 24 de mayo de 2010.

2. OBLIGACIONES DE LOS PROFESORES

- 2.1. Es responsabilidad del profesor chequear su asistencia con su huella dactilar en la hora de entrada y salida.
- 2.2. Es obligación del profesor el pase de lista a los alumnos para poder tener un control de las inasistencias de los alumnos para cualquier duda o aclaración que se presente.
- 2.3. Mantener un vocabulario apropiado y con respeto hacia los alumnos, funcionarios, empleados u otros profesores.
- 2.4. Brindar apoyo en el control de los alumnos a la hora del calentamiento.
- 2.5. Respetar los horarios de entrada y salida de los entrenamientos, así como los espacios y horarios autorizados para el uso de aparatos del gimnasio.
- 2.6. Mantener cerrado el casillero que esté ocupando durante su jornada laboral.
- 2.7. Promover y hacer uso apropiado del mobiliario y las instalaciones del Gimnasio, así como acomodarlo en su respectivo lugar al final del desarrollo de la práctica deportiva.
- 2.8. Cumplir con las disposiciones contenidas en el Reglamento General para el Uso de Instalaciones Deportivas y Recreativas, publicado en Gaceta UNAM el 24 de mayo de 2010.

3. OBLIGACIONES COMUNES DE LOS USUARIOS

Queda prohibido a los usuarios:

- 3.1. Ingresar al Gimnasio o pretender hacerlo en estado de ebriedad o bajo efectos de algún estupefaciente, enervante, psicotrópico o inhalante.
- 3.2. Ingerir o usar, vender, proporcionar u ofrecer gratuitamente a otro usuario, bebidas alcohólicas y/o las sustancias consideradas por la ley como estupefacientes o psicotrópicos, o cualquier otra que produzca mismos o similares efectos.
- 3.3. Consumir cualquier tipo de tabaco dentro de las instalaciones del Gimnasio.
- 3.4. Consumir o ingerir alimentos o bebidas a las instalaciones del Gimnasio.
- 3.5. Ingresar armas de cualquier clase al Gimnasio.
- 3.6. Introducir animales a las instalaciones del Gimnasio.
- 3.7. Ingresar a las instalaciones con ropa y/o calzado inadecuado.
- 3.8. Hacer uso indebido del mobiliario o de las instalaciones del Gimnasio.
- 3.9. Permanecer en las instalaciones del Gimnasio después del horario autorizado.
- 3.10. Reportar a la Coordinación del Frontón Cerrado algún desperfecto con el mobiliario del Gimnasio para tomar las medidas correspondientes en tiempo y forma.
- 3.11. Cumplir con las disposiciones contenidas en el Reglamento General para el Uso de Instalaciones Deportivas y Recreativas, publicado en Gaceta UNAM el 24 de mayo de 2010.

CAPÍTULO II. USO CORRECTO DE LAS ÁREAS Y ESPACIOS

1. COMO HACER USO DE LAS INSTALACIONES

- 1.1. Los entrenadores deberán dar clase con ropa deportiva, zapatillas de gimnasia, calcetas o descalzos con el fin de contribuir a la higiene del área de entrenamiento.
- 1.2. Ningún alumno puede cambiar o usar aparatos sin la autorización de su profesor, de conformidad con el horario autorizado de uso de aparatos.
- 1.3. La música de ambientación debe ser tranquila y en un volumen bajo que permita la concentración del alumno, el poder dar indicaciones sin gritar y un ambiente relajado de fondo musical.

CAPÍTULO III. CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES

1. EL GIMNASIO

- 1.1. Los profesores deben conocer el funcionamiento correcto de los aparatos y colchones específicos para cada disciplina, para que puedan reconocer cuando no estén bien acomodados y así se pueda brindar una vida útil, segura y provechosa al material.
- 1.2. No usar las Barras Paralelas para hacer la preparación física y/o el calentamiento. Las Barras Paralelas con las que cuenta el Gimnasio son exclusivas para el trabajo de la Gimnasia Artística Varonil.
- 1.3. El sistema que permite modificar la altura y la apertura de los aparatos para adecuarlos a las dimensiones y características de los gimnastas, debe ser usado correctamente y con la conciencia de hacerlo con el debido cuidado para que no se deterioren las piezas o se desgellen, o se coloquen inadecuadamente, lo que puede causar un accidente, además de un desgaste innecesario del equipo.
- 1.4. Los mecanismos de los aparatos no deben ser adaptados por los profesores o bajo supervisión.
- 1.5. Revisar los anclajes, que estén bien cerrados todas las manijas de seguridad. Evitar usar aparatos con mosquetones rotos, ya que puede causar que los aparatos se caigan y sufrir un accidente.
- 1.6. Si se quitan las barras o se colocan pilas de colchones para las actividades, se deben colocar de nuevo las barras y asegurarse que estén bien colocadas y con los pernos bien puestos, así como regresar los colchones al lugar estipulado para ello. Queda prohibido mover los colchones fijos de los aparatos. En caso de necesitar un colchón para realizar un ejercicio, deberán usarse sólo los colchones que se pueden mover.
- 1.7. Los cambios de aparato deben hacerse de forma ordenada y respetar los horarios para que todos puedan realizar eficientemente su entrenamiento.

2. EL EQUIPO Y MATERIAL

- 2.1. Los materiales de bodega que se utilicen deberán ser devueltos a su lugar en cuanto se terminen de utilizar por los académicos responsables que los utilizaron.
- 2.2. Utilizar los magnesios para tomar la magnesia y sacudirse encima de ellos el exceso.
- 2.3. Los colchones no deben ser usados como pizarrones ni como lugares para dibujar.
- 2.4. Evitar meter colchones a la fosa, ya que esa superficie favorece que se rompan. Si resulta indispensable para el desarrollo de algún elemento de mayor dificultad, podrá utilizarse el colchón al interior de la fosa y ha de ser sacado inmediatamente al finalizar la actividad y regresado a su lugar.
- 2.5. Los colchones no deben ponerse de forma forzada, ni mantenerse doblados.
- 2.6. Los botadores y equipo auxiliar, especialmente las paralelas de piso, deben ser siempre colocados con un forro abajo para que no se rompan los colchones.
- 2.7. Las cajas danesas, cilindros, puentes, etc. están ubicados al lado de los trampolines, atrás de la barra fija, si los utilizas, inmediatamente regresarlos y acomódalos en su lugar.

3. USO DEL TRAMPOLÍN (CAMA ELÁSTICA)

- 3.1. Sólo se podrá utilizar el trampolín (cama elástica) con zapatillas de gimnasia, calcetas o descalzo. Queda prohibido su uso con zapatos de algún otro tipo que puedan dañar el material o causar accidente alguno.
- 3.2. Queda estrictamente prohibido subir algún colchón o medio auxiliar (cajas danesas, colchones delgados y/o gruesos, etc.) al trampolín. Podrá hacerse una excepción con el colchón de caídas (aproximadamente de 2m x 1m con un espesor de 10 cm), mismo que debe retirarse del trampolín (cama elástica) al término de la práctica.
- 3.3. Queda prohibido que el trampolín (cama elástica) sea utilizado por más de 1 gimnasta a la vez. En caso de ser necesaria la ayuda del entrenador(a) o el asistente, sólo una persona podrá auxiliar al gimnasta sobre el trampolín (cama elástica). Es imperativo que no estén sobre el trampolín (cama elástica) 2 personas a la vez.
- 3.4. Los gimnastas que están esperando turno para hacer uso del trampolín (cama elástica), deberán permanecer debajo del mismo; no así sentados en la malla, en los resortes ni en la colchoneta de seguridad que cubre los resortes.
- 3.5. Una vez estando arriba del trampolín (cama elástica), no se deberán pisar los resortes ni la colchoneta de seguridad que cubre el marco de seguridad del trampolín (cama elástica) procurando no pisar los resortes.
- 3.6. No podrán pararse en el marco de seguridad del trampolín (cama elástica) más de 2 personas a la vez.

4. ASEO

- 4.1. Tirar la basura en los contenedores que están dentro y a los alrededores del gimnasio.
- 4.2. Si se derrama agua, avisar al personal de limpieza inmediatamente, para evitar accidentes.
- 4.3. Cada 6 meses se reunirán entrenadores y personal de limpieza para realizar mantenimiento especial en todos los espacios del gimnasio, incluyendo material y equipo.

CAPÍTULO IV. SEGURIDAD E HIGIENE

1. SEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES

- 1.1. Respetar las áreas asignadas y los tiempos de uso de acuerdo al rol de paso estipulado.
- 1.2. Evitar entrar al área de gimnasio con dinero u objetos de valor que se puedan perder dentro de la misma; el personal del gimnasio no se hará responsable de los extravíos que puedan ocurrir.
- 1.3. No se puede sacar material ni equipo del gimnasio. Únicamente se podrá sacar el material y equipo para llevar a cabo un evento fuera de esta instalación y con la autorización por escrito de la Dirección General del Deporte Universitario.

2. HIGIENE Y SANA CONVIVENCIA

- 2.1. Verificar que el área esté limpia y en orden, al terminar la actividad dejarla de la misma forma. Todos los entrenadores tienen la autoridad para pedir a los otros (alumnos o profesores) que recojan el material que se dejó fuera de su lugar y así procurar que todos tengan las condiciones adecuadas para desarrollar su trabajo.
- 2.2. Por higiene y respeto al entrenamiento, no se autoriza comer y beber en el gimnasio. Se puede tomar agua o comer en el área de entrenadores y los gimnastas pueden tomar agua o algún bloque de recuperación en el área de lockers, respetando y cuidando que se tire la basura en su lugar.
- 2.3. No dejar comida destapada que provoque mal olor en el cubículo que es de uso común o comida de un día a otro que pueda echarse a perder, así como que dejen botellas de agua abiertas y se pueda derramar su contenido en el área.
- 2.4. Queda estrictamente prohibido utilizar el lavamanos para lavarse el cabello o los pies.
- 2.5. Por ningún motivo se puede entrar o permanecer sin camisa en el área del gimnasio.

CAPÍTULO V. SANCIONES

En caso de quebrantar alguna de las reglas anteriores, se fijará responsabilidad a los alumnos, académicos y trabajadores administrativos con fundamento en los artículos 95 y 97 del Estatuto General del la UNAM, así como por la Legislación Universitaria o el Contrato Colectivo de Trabajo aplicable según sea el caso.

El Presente documento es de observancia obligatoria para todos los usuarios del Gimnasio. Cualquier asunto no previsto en éste, será resuelto por la Dirección General del Deporte Universitario.

La Interpretación de las siguientes normas queda a cargo de la Oficina de la Abogada General.

*Lineamientos aprobados por el Consejo Asesor de la Dirección General del Deporte Universitario en sesión ordinaria celebrada el 12 de marzo de 2018.

RECIBI DE LOS DEPARTAMENTOS DE DEPORTES Y SALUD Y FORTALECIMIENTO FISICO Y PSICOLÓGICO UNIVERSITARIO 24-ABRIL-2018 13:25 HRS TEL: 50 10 10 10

RECIBI DE LOS DEPARTAMENTOS DE DEPORTES Y SALUD Y FORTALECIMIENTO FISICO Y PSICOLÓGICO UNIVERSITARIO 24-ABRIL-2018 13:25 HRS TEL: 50 10 10 10

RECIBI DE LOS DEPARTAMENTOS DE DEPORTES Y SALUD Y FORTALECIMIENTO FISICO Y PSICOLÓGICO UNIVERSITARIO 24-ABRIL-2018 13:25 HRS TEL: 50 10 10 10

RECIBI DE LOS DEPARTAMENTOS DE DEPORTES Y SALUD Y FORTALECIMIENTO FISICO Y PSICOLÓGICO UNIVERSITARIO 24-ABRIL-2018 13:25 HRS TEL: 50 10 10 10

RECIBI DE LOS DEPARTAMENTOS DE DEPORTES Y SALUD Y FORTALECIMIENTO FISICO Y PSICOLÓGICO UNIVERSITARIO 24-ABRIL-2018 13:25 HRS TEL: 50 10 10 10

RECIBI DE LOS DEPARTAMENTOS DE DEPORTES Y SALUD Y FORTALECIMIENTO FISICO Y PSICOLÓGICO UNIVERSITARIO 24-ABRIL-2018 13:25 HRS TEL: 50 10 10 10