



Universidad de Bogotá  
**JORGE TADEO LOZANO**

**OFICINA DE DEPORTES**  
**REGLAMENTO DE USO DEL GIMNASIO**

La Oficina de Deportes tiene como misión, a través del deporte, la recreación y la actividad psicofísica en general, agregar valor a la educación de las personas que conforman la Comunidad Tadeista, en los aspectos humanos y sociales que redunden en un mejoramiento de la calidad de vida personal, institucional y social.

Damos a conocer las pautas del comportamiento dentro de las instalaciones del gimnasio, procurando un mayor bienestar para toda nuestra comunidad.

**DEL INGRESO**

1. Podrá hacer uso del gimnasio la persona que porte el carné vigente que lo acredite como estudiante, funcionario o egresado de la universidad Jorge Tadeo Lozano.
2. Acreditar la afiliación al gimnasio.

**DERECHOS Y DEBERES DE LOS USUARIO**

1. Se debe acudir y acatar a los entrenadores para realizar el entrenamiento físico.
2. La sesión de entrenamiento en máquinas tendrá una duración máxima de una hora y media.
3. El casillero se asignará al usuario únicamente durante el tiempo en el que se encuentre realizando el entrenamiento físico. Los usuarios se comprometen a cuidar y mantener ordenados sus implementos en los lugares destinados al depósito de los mismos.
4. Es obligatorio realizar el entrenamiento en ropa deportiva adecuada, camiseta, pantalón de sudadera, medias y tenis.
5. Es necesario hacer uso del cinturón de pesas en los ejercicios que el instructor determine.
6. Los usuarios deben portar la toalla durante el entrenamiento.
7. El equipo de sonido será operado únicamente por el instructor.
8. Los baños y duchas son individuales y, así como los vestidores deben permanecer en perfecto estado. Los usuarios se comprometen a acatar las instrucciones para su conservación y funcionamiento.
9. El papel higiénico y materiales como: algodón, gasas, papeles, jabones, cabellos, etc. Deben depositarse en las respectivas canecas y **no** deben arrojarse en los sanitarios, sifones o en el piso.
10. El tiempo de utilización de la ducha es de cinco (5) minutos.
11. El gimnasio no se hará responsable por la pérdida de objetos de los usuarios.

12. Cualquier daño ocasionado por los usuarios debe ser repuesto o cancelado durante los siguientes días del hecho.
13. Los funcionarios del gimnasio harán las cordiales recomendaciones que sean pertinentes para la buena marcha de nuestro gimnasio tadeísta.

**NOTA:** Este reglamento fue aprobado por el Secretario General de la Universidad en el año de 1999 cuando se dio al servicio el Gimnasio de la Universidad. A petición de la Dirección de Bienestar en 2018 se puso a reconsideración y fue socializado para actualización y cambios con los doctores Ramón Tovar y Yorley Quiroga y la Directora de Bienestar Universitario mediante correo electrónico el día 3 de febrero de 2018 sin que se hayan recibido comentarios ni sugerencias de modificación.