



4.10.2.

Laboratorios, talleres y espacios específicos para la realización de prácticas, y su equipamiento

Reglamento de Laboratorio de Cultura Física y Deporte



Programa Académico
Licenciatura en Nutrición



Reglamento de Laboratorio de Cultura Física y Deporte



Universidad Autónoma de
Zacatecas

“Francisco García Salinas”

*Unidad Académica de
Enfermería*





Universidad Autónoma de Zacatecas

“Francisco García Salinas” Unidad Académica de Enfermería

Programa Académico de la Licenciatura en Nutrición



Espacios del Laboratorio.

Área de recepción, Área de musculación, área de aeróbicos (duela), área de aseo personal (baños y regaderas).

A) Reglamento general:

1. Para ser usuario del Laboratorio CF y D se deberá registrar con el auxiliar de laboratorio.
2. El usuario al registrarse deberá llenar un formato de historial clínico, un test físico.
3. Todo usuario deberá presentar al momento de ingresar a las instalaciones del gimnasio su credencial vigente (estudiante, docente, administrativo) y anotarse en la hoja de registro de asistencia. (matricula, nombre, fecha, horario entrada/salida, licenciatura).
4. Se debe portar ropa deportiva.
5. Para hacer uso de los lockers se deberá contar con su propio candado para seguridad de sus cosas.
6. En caso de olvido de credenciales u objetos personales no nos hacemos responsables de perdidas

Políticas de uso.

B) Área de musculación:

1. El comportamiento de todos los usuarios debe ser respetuoso y cortés, prevaleciendo en todo momento las buenas costumbres y reglas de urbanidad características de los Universitarios.

2. El Instructor y maestro de turno tendrá autoridad para velar por el buen cumplimiento de las presentes reglas.
3. Todo usuario debe velar por el cuidado y buen uso de los equipos del gimnasio.
4. Usar toalla personal para uso de los aparatos.
5. El uso de los aparatos, pesos libres, mancuernas y bicicletas es únicamente para el espacio de musculación.
6. Cualquier disco, mancuerna y aparato que sea usado, se debe acomodar en su lugar o bien colocarlo en estado neutro.
7. El daño ocasionado a cualquier aparato, mancuerna, bicicleta o al espacio específico de musculación será responsabilidad de quien lo cause, reponer o arreglar el daño realizado.
8. Los usuarios ociosos no deben conversar en los pasillos entre máquinas o utilizar las máquinas como asientos durante conversaciones, para evitar accidentes o distracciones a los usuarios que están haciendo sus ejercicios.
9. No deben utilizarse las máquinas libres para colocar paños o efectos personales en otras, sea por descuido o a manera de reservarlas para uso posterior.
10. Si hay usuarios esperando usar las máquinas de pesas estas se deben alternar, o sea que el período de descanso no se haga sentado en la máquina.
11. Los usuarios del laboratorio deberán de mantener una correcta higiene corporal.
12. En todo momento, los usuarios del espacio de musculación deben velar por el respeto mutuo, evitando palabras ofensivas y actitudes violentas de cualquier índole.
13. Es responsabilidad exclusiva de cada usuario el uso del gimnasio y de sus equipos asumiendo la total responsabilidad por cualesquiera consecuencias que se deriven de dicho uso (los riesgos por exceso de esfuerzo) por lo que se recomienda contar con los exámenes médicos y demás cuidados que correspondan.

Políticas de uso.

C) Área aeróbica:

1. Es requisito indispensable utilizar ropa y calzado deportivo, evitando calzado de vaqueta que dañe la duela.
2. Respetar el horario fijado para las clases.
3. No interferir con las clases que se estén realizando en ese momento
4. Al término de la clase que se haya tomado, no se puede permanecer en el área de duela ya sea conversando o cambiándose de ropa, es necesario retirarse y cambiarse de ropa en los baños o área de lockers.
5. Los materiales usados durante las sesiones de esta área deben permanecer en la misma.
6. Cualquier daño efectuado durante las sesiones u ocasionado por no seguir las políticas de uso del área deberá ser reparado o sustituido por quien causo el daño.
7. Reportar al encargado, docente o instructor en turno cualquier malestar o sensación de dolor para efectuar las recomendaciones necesarias.
8. Los usuarios del laboratorio deberán de mantener una correcta higiene corporal.
9. No permanecer en esta área platicando o solo mirando la sesión, para evitar accidentes o problemas de espacio.
10. En todo momento, los usuarios del espacio aeróbico deben velar por el respeto mutuo, evitando palabras ofensivas y actitudes violentas de cualquier índole.
11. Es responsabilidad exclusiva de cada usuario el uso del gimnasio y de sus equipos asumiendo la total responsabilidad por cualesquiera consecuencias que se deriven de dicho uso (los riesgos por exceso de esfuerzo) por lo que se recomienda contar con los exámenes médicos y demás cuidados que correspondan.

12. El costo de estos exámenes así como sus recomendaciones no constituyen una responsabilidad de parte del Laboratorio de Cultura Física y Deporte.

Políticas de uso.

D) Baños y regaderas

1. Las regaderas solo se podrán utilizar con un tiempo máximo de 10 min.
2. En todo momento se mantendrán la política de respeto y no agresión dentro de esta área.
3. No correr, ni jugar en esta área.
4. Cuando se esté enjabonando cierre la llave del agua, evitando el desperdicio de la misma.
5. El uso de las regaderas, estará sujeto a la disponibilidad de agua.
6. Mantener limpio el espacio, evitado tirar basura al suelo.
7. Es requisito indispensable utilizar sandalias y toalla para el uso de regaderas.
8. Respetar el horario para uso de las regaderas.

Recomendaciones:

Consumir agua antes, durante y después de la actividad física.

Usar calzado adecuado de absorción de impacto.

Usar ropa de algodón para prevenir la acumulación de calor corporal.

Solicitar la orientación de los instructores o maestros para orientar las rutinas.

Respetar el reglamento por áreas.

Antes del ejercicio.

- Haber ingerido alimentos por lo menos 2 horas antes de la actividad física moderada a vigorosa.
- En caso de sentir hambre excesiva previa al ejercicio ingerir una pieza de fruta.
- No hacer ejercicio de ningún tipo si se tiene un ayuno prolongado (no haber desayunado o comido).
- Usar calzado adecuado, que absorba el impacto para evitar lesiones articulares.
- Calentar de manera general y específica antes de realizar cualquier actividad física.
- Contesta el formulario de detección de problemas médicos, en caso de contestar que si a alguna pregunta, consulte a su médico antes de realizar actividad física.
- No realizar actividad física si se encuentra enfermo (a).

Durante el ejercicio.

- En caso de sentir dolor excesivo, es necesario parar la actividad inmediatamente.

- Ante cualquier mareo o falta de aire, detener la actividad e informar al instructor o docente.
- No utilizar cargas excesivas sin supervisión para evitar lesiones.
- Usar faja y muñequeras para evitar riesgo de lesión.
- Preguntar sobre la forma de realización correcta de cualquier ejercicio.
- Usar toalla para secar el sudor excesivo y limpiar los residuos del mismo después de usar los aparatos.

Después del ejercicio.

- Realiza ejercicios de relajación y estiramientos.
- Acomodar los materiales que se usaron en su lugar.
- Ingerir fruta, agua o bebidas que permitan la reposición de la energía.
- Consumir alimentos sólidos de 1 a 2 horas después del ejercicio.
- No pasar mucho tiempo en las áreas después de terminar su actividad.

Universidad Autónoma de Zacatecas

DR. ANTONIO GUZMÁN FERNANDEZ

Rector de la Universidad Autónoma de Zacatecas

DR. RUBEN IBARRA

Secretario General de la UAZ

DR. FRANCISCO LUNA PACHECO

Coordinador del Consejo Académico del Área de Ciencias de
la Salud

Unidad Académica Enfermería

DRA. EN C. PERLA MARIA TREJO ORTIZ

Directora de la Unidad Académica de Enfermería

Programa Académico de la Licenciatura en Nutrición

M.N.C. CRISTINA SARAI CONTRERAS MARTÍNEZ

Responsable del Programa Académico

de la Licenciatura en Nutrición



Este documento ha sido elaborado por:

M.N.C. Brenda Carolina Argüelles Estrada

L.N. Juan Castañón Escobedo

Dr. José Israel Ayala Aguilera

Avalado por:

H. Consejo de la Unidad Académica de Enfermería

A los _____ días el mes de _____

del año _____

Fecha de la última revisión: _____

Fecha de la última modificación: _____

