

LINEAMIENTOS USO CARE

DISPOSICIONES GENERALES

1. El Centro de Acondicionamiento y Recreación (CARE) del CUCEA forma parte de la estructura funcional del Programa Integral de Formación para la Actividad Física y el Deporte (CUCEA Smart Sports) del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas, conforme a lo establecido en el Dictamen I/289/2023 del Consejo de Centro Universitario y su funcionamiento, administración y prestación de servicios, se rigen por lo establecido en los presentes Lineamientos.

2. Los(las) usuarios(as) del CARE podrán ser: Estudiantes del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas (CUCEA); académicos(as) del CUCEA; trabajadores(as) del CUCEA que se encuentren inscritos y al corriente en su pago de inscripción, conforme a lo establecido en el Dictamen de la Comisión de Hacienda del Consejo de Centro Universitario, que apruebe la creación y actualización de los conceptos, montos y aportaciones, en el período que corresponda, así como en los convenios con los sectores gremiales.

3. También se considerarán usuarios(as) a las personas que utilicen las instalaciones derivado de algún convenio, contrato o autorización por escrito, en virtud de la realización de Diplomados, Clínicas, Cursos y Talleres.

ESTRUCTURA FUNCIONAL DEL CARE

4. **El Director del Programa Integral de Formación para la Actividad Física y el Deporte (CUCEA Smart Sports)**, quien dirigirá el funcionamiento del CARE, y realizará el Plan de Trabajo del mismo, vigilando su debido cumplimiento.

5. **El Responsable de la Administración y Mantenimiento de las Instalaciones Deportivas y Centro de Acondicionamiento y Recreación (CARE)**, se encarga de administrar y supervisar el mantenimiento preventivo de las instalaciones del CARE; su limpieza, y compra de suministros.

6. Los instructores del CARE son personas encargadas de asesorar a los(las) usuarios(as) sobre el uso adecuado de las instalaciones y aparatos de acondicionamiento físico que se encuentran ubicados al interior del CARE, además de recomendar algunas rutinas encaminadas a mejorar la condición física.

DE LOS SERVICIOS

7. El CARE es de uso mixto y cuenta para su funcionamiento con siete salas: Sala Polivalentes; Sala Cardiovascular; Sala de Expresión Corporal; Sala de Entrenamiento Funcional; Sala de Deportes de Combate; Sala de Spinning y Sala de Pesas.

REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

8. Los requisitos de inscripción, serán los siguientes:

- Certificado médico, expedido por institución autorizada;
- Identificación de estudiante o de trabajador universitario vigente; en caso de no contar con credencial, presentar documento válido, vigente que respalde la pertenencia al Centro Universitario.
- En caso de no pertenecer a la comunidad universitaria, identificación oficial vigente con fotografía (usuario por convenio o por contrato).
- Presentar carta responsiva expedida por el CARE, debidamente firmada; y
- Presentar contrato de inscripción para usuario(a) del CARE, con firma.

INGRESO AL CARE Y USO DE INSTALACIONES

9. Podrán ingresar a las instalaciones del CARE los(las) usuarios(as) debidamente registrados, que porten su credencial vigente.

10. El personal a cargo tiene autoridad para negar el acceso a personas que no cumplan con los requisitos previamente publicados para el uso de las instalaciones, así como para retirar o suspender a aquellas personas que hagan mal uso de las mismas.

11. Cada usuario(a) deberá registrar su entrada y salida de manera digital.

12. Para una sana convivencia se debe guardar respeto a los demás usuarios(as), observando en todo momento lo establecido en el Código de Ética, en el Código de Conducta y en la normatividad universitaria.

HORARIOS DEL CARE

13. El horario del CARE es de lunes a viernes con un horario de 7:00 a 22:00 horas. Los días sábados de 8:00 a 15:00 horas. Lo anterior, dentro del calendario oficial vigente de la Universidad de Guadalajara.

14. La administración tiene la facultad de suspender el uso del área por necesidad de algún evento en especial. El CARE podrá disponer el cierre parcial o total de sus instalaciones o modificar los horarios de servicio, por motivos de competencias deportivas, actividades sociales y culturales programadas; así como para operaciones de mantenimiento de los mismos, previo aviso a los(las) usuarios(as).

REQUISITOS PARA EL USO DE INSTALACIONES DEL CARE

15. Para hacer uso del CARE es necesario tener en cuenta los siguientes elementos indispensables:

- a) No ingresar con aliento alcohólico, o bajo el efecto de algún estupefaciente.
- b) No ingresar con niños o acompañantes.
- c) Uso de ropa y calzado deportivo adecuado para cada práctica de los ejercicios. No utilizar ropa transparente y shorts muy cortos.
- d) Ingresar únicamente con ropa deportiva, playera, jogging o leggings deportivos tipo *easy dry* que cuente con mangas.
- e) Es obligatorio el uso de toalla personal durante el ejercicio.
- f) Las botellas de hidratación deben estar todo el tiempo cerradas y de preferencia contar con botellas con trampa de flujo de líquidos.
- g) Al escuchar música, portar audífonos o airpods a efecto de molestar a los(las) demás usuarios(as).

ACCIDENTES DENTRO DEL CARE

16. El CARE, sus autoridades, las autoridades universitarias y trabajadores del CUCEA, no se hacen responsables por accidentes que pudiesen sufrir los(las) usuarios(as) en las instalaciones. Siendo su propia responsabilidad el realizar algún ejercicio o utilizar algún equipamiento sin la supervisión correspondiente.

17. El(la) usuario(a) debe informar inmediatamente a la persona encargada del área, sobre cualquier irregularidad o trastorno físico que haya sufrido durante el ejercicio.

USO DE SALAS

18. Para ingresar a alguna de las Salas es indispensable que los(las) usuarios(as) tomen en consideración lo siguiente:

- a) Se deben registrar en recepción 30 minutos antes de iniciar sesión.
- b) Se deben abstener de tomar la clase si padecen de alguna enfermedad que le impida realizar algún tipo de actividad física.
- c) Deben ingresar con la vestimenta y zapatos deportivos apropiados.
- d) Deben mantener dentro del salón, la disciplina y comportamiento adecuado, guardando el debido respeto y cortesía para los(las) demás usuarios(as), instructores y empleados(as) del CARE.
- e) Deben utilizar su toalla personal e individual durante el entrenamiento para su secado personal y así como el de los aparatos que manejen.
- f) Deben hacer uso correcto del material y equipo deportivo que utilicen.
- g) Al término de cada sesión se deberán limpiar y acomodar el material utilizado.
- h) Al ingresar a clase, deberán colocar sus objetos personales en el estante correspondiente para ello;
- i) Las instalaciones y el material deportivo se podrán utilizar solo bajo la autorización o supervisión del instructor;
- j) En caso de notar algún desperfecto en los materiales, equipos, o instalaciones, deberá notificarlo al Instructor encargado;

- k) En caso de requerirse el cambio de ropa, no podrá realizarse frente al grupo por lo que se llevará a cabo en las áreas señaladas como vestidores o sanitarios además de estar prohibido dejar ropa en las instalaciones;
- l) Respetar los tiempos de ingreso y permanencia en el horario señalado. El ingreso será de 10 minutos antes de iniciar la clase, después de 10 minutos de iniciada esta, no se permitirá el ingreso;
- m) Se restringe a un máximo de 30 minutos el uso de los equipos cardiovasculares por persona y aparato;
- n) Las demás que disponga el personal encargado.

USO DE LOCKERS

19. Son propiedad del CARE, los lockers que se encuentran ubicados al interior de los vestidores. El CARE ofrece préstamo y renta de lockers exclusivamente a los usuarios(as) inscritos(as) y que se encuentren activos. No se puede gestionar renta de locker para utilización de persona distinta al solicitante.

20. El uso del locker es únicamente para resguardo de cosas personales y lícitas. Queda prohibido guardar comida; objetos y sustancias ilegales tales como corrosivos, sustancias inflamables, irritantes, solventes, químicos o sustancias peligrosas, explosivos y todo tipo de narcóticos o drogas; así como armas de cualquier tipo. Tampoco se podrán pintar o colocar letreros o calcomanías al interior y exterior de los lockers.

21. El CARE no se hace responsable por la pérdida total o parcial de artículos guardados por el(la) usuario(a) dentro del locker.

22. Al finalizar el período de uso del locker, es responsabilidad del(la) usuario(a) entregar el locker en buen estado y limpio.

23. Las autoridades del CARE podrán solicitar a cualquier usuario(a) que desocupe el locker en caso de que se haga mal uso de éste o contravenga lo dispuesto en los presente Lineamientos.

USO DE VESTIDORES

24. El(la) usuario(a) deberá respetar el uso del área de vestidores. No se deberán utilizar para fines distintos a los que están destinados.

25. Se deberá respetar lo establecido en el Código de Conducta y Código de Ética de la Universidad de Guadalajara, por lo que los(las) usuarios(as) deberán conducirse con respeto e integridad.

26. Se deberán mantener limpios los espacios comunes y bancas. No deberá esparcirse talco o sustancias aceitosas en el piso. Tampoco podrá realizarse la aplicación de mascarillas, tintes, tratamientos de depilación o cualquier producto de belleza que pueda ensuciar el área.

27. El CUCEA y sus instalaciones, son espacios libres de humo de tabaco, por lo que no se podrá fumar al interior de los vestidores ni en ningún espacio de CARE. Lo anterior de conformidad con el Reglamento de Protección contra la Exposición al Humo de Tabaco en la Universidad de Guadalajara.

USO DE REGADERAS

28. El CARE cuenta con regaderas a disposición de los(las) usuarios(as), siempre y cuando se apeguen a lo siguiente:

- a) Hacer uso racional agua, permaneciendo el menor tiempo posible con la regadera o llaves de lavabos abiertas.
- b) Cerciorarse que los servicios de lavamanos, regaderas y WC queden limpios después de utilizarlos.
- c) Usar sandalias al transitar por áreas húmedas por higiene y seguridad.
- d) No lavar prendas de vestir u otros objetos ajenos a artículos de aseo personal.
- e) Retirar los objetos de aseo o personales de la regadera, a fin de permitir el acceso a otros(otras) usuarios(as).

OBLIGACIONES Y RESTRICCIONES

29. Queda prohibido a los(las) usuarios(as) del CARE:

- a) Cometer actos que atenten contra el decoro, la dignidad y el respeto de las personas que se encuentren dentro de las instalaciones.
- b) Solicitar o utilizar al personal para tareas o servicios personales.
- c) Ingresar a las instalaciones en estado de ebriedad o bajo la influencia de algún narcótico o droga, bebidas alcohólicas o introducir estos productos y/o ingerirlos dentro de las instalaciones.
- d) Fumar dentro de las instalaciones.
- e) El uso de objetos con puntas, filos y otras herramientas que puedan dañar superficies y materiales.
- f) Ejecutar actos que puedan poner en riesgo su seguridad, la de otros(otras) usuarios(as), el personal y/o terceros que por cualquier motivo estén dentro de las instalaciones.
- g) Incurrir en faltas de probidad y honradez, actos de violencia, actos discriminatorios, actos ofensivos, amenazas, malos tratos u otros análogos, en contra de cualquier persona que se encuentre en las instalaciones.
- h) Introducir y portar armas de fuego y/o armas blancas o de cualquier clase, así como materiales inflamables, explosivos o peligrosos en las instalaciones.
- i) Permanecer dentro de las instalaciones en horario posterior al cierre de éstas.
- j) Continuar haciendo uso de las instalaciones fuera del horario establecido.
- k) Practicar o concertar juegos de azar y/o realizar actividades mercantiles o comerciales dentro de las instalaciones, tales como apuestas, compra, venta, préstamos, tandas o transacciones análogas.
- l) Realizar actividades de carácter político o religioso, proselitismos, propaganda o publicidad, dentro de las instalaciones.
- m) Entrar con menos de edad; introducir animales, motocicletas, bicicletas, triciclos, patines y otros aparatos u objetos que pongan en riesgo el libre tránsito en las instalaciones.
- n) Introducir bebidas en contenedores de vidrio o en envases abiertos en las instalaciones.

SANCIONES

30. Las sanciones por violación u omisión de lo establecido en los presentes Lineamientos serán impuestas por la autoridad facultada para ello.