



## PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

### SALA DE PESAS – HORARIO LIBRE

Estimados usuarios, los invitamos a informarse acerca del reglamento de uso de Sala de Pesas. Esta normativa nos permitirá mantener el orden, la seguridad y el correcto uso de las instalaciones.

- 1.- Mantener un clima de respeto hacia usuarios, profesores y colaboradores de la Sala.
- 2.- La “Sala de Pesas” presta servicios a estudiantes <sup>(1)</sup> y funcionarios UC <sup>(1)</sup>.
- 3.- Todos los usuarios y visitas deben registrarse en recepción y presentar su credencial universitaria antes de ingresar al recinto.
- 4.- Mantener el orden del lugar, todos los implementos móviles como barras discos y mancuernas después de ser utilizados deben volver a los atriles y racks correspondientes.
- 5.- El uso de barras, discos y mancuernas deben ser utilizados dentro de la “Sala de Pesas”, salvo que el profesor encargado autorice al usuario de hacerlo en lugares aledaños.
- 6.- Todo usuario debe seguir las indicaciones entregadas por el profesor para mantener el orden y la seguridad del recinto.
- 7.- El ingreso a la Sala sólo será permitido a personas en tenida deportiva, previo paso por un limpiapiés. Es obligatorio el uso de toalla.
- 8.- Las pertenencias deben ser guardadas en los casilleros <sup>(2)</sup>. Es obligatorio el uso de candado, cada usuario debe traer el suyo.
- 9.- Capacidad máxima de la sala es de 35 personas. No se permitirán usuarios por sobre este límite.
- 10.- El tiempo máximo del usuario en sala será de 80 minutos por día.
- 11.- El tiempo máximo de uso del equipamiento cardiovascular es de 20 minutos por día.

(1) Se entiende por “Estudiantes UC” aquellos alumnos regulares, es decir que cursan una carrera conducente a grado académico (pregrado, postgrado, magister y doctorado). Se entiende por “Funcionario UC” aquellas personas que trabajan en la universidad y que posean tarjeta T.U.C.

(2) Su uso está permitido sólo mientras el usuario permanezca en la sala, prohibiéndose el uso de un día para otro. En el caso de que esto ocurra se procederá con el corte de candados existentes al momento del cierre de la jornada. Las pertenencias encontradas podrán ser reclamadas durante una semana desde el momento del corte del candado, posterior a este período serán donadas a una institución de beneficencia.

12.- Se recomienda a todo usuario en situación de riesgo de salud, presentar un certificado médico al profesor, que indique que está en condiciones para realizar actividad física.

13.- No se permite comer al interior del recinto. Si lo desea puede ingresar con agua en un recipiente cerrado, quedan prohibidos los envases de vidrio.

14.- Respetar horarios de funcionamiento.

15.- No se permiten las siguientes acciones:

- Fumar en el recinto.
- Ingresar bolsos o mochilas.
- Ingreso de personas que estén bajo el efecto del alcohol, drogas otra sustancia.
- Ingreso de mascotas y animales.
- Comercializar cualquier tipo de servicios y/o productos sin autorización de la administración.
- Levantamientos de halterofilia, potencia y pliometría, salvo expresa autorización de profesor de turno.

**Invitamos a toda nuestra comunidad a colaborar con las indicaciones entregadas, profesores, personal administrativo y colaboradores de la “Sala de Pesas”.**