

ANEXO # 1

REGLAMENTO PARA EL GIMNASIO AREA MEDICA

REQUISITOS:

- Ser estudiante regular, con el Vo. Bo. del Departamento Escolar de cada Facultad.
- Tener el Vo. Bo. del Departamento Deportivo o del coordinador deportivo.
- Examen médico vigente o actualizado.
- Credencial autorizada G.A.M.

CONTROL

Credencial expedida y sellada por el G.A.M.

- Deberá tener fotografía reciente, número de matrícula, semestre, deporte y horario.
- Esta credencial se recoge al entrar al gimnasio y se regresa al salir.
- Cada semestre se manejarán credenciales nuevas o se actualizarán las anteriores.
- Se sancionará el mal uso que se haga de esta credencial o de las instalaciones.
- Para autorizar credenciales G.A.M., cada coordinador deberá determinar la cantidad de alumnos, especificando deporte y escolaridad regular con una carta del Departamento Escolar de la Facultad, firmada y sellada por él mismo.

- Se dará una fecha límite para entrega de credenciales.

REGLAMENTO PARA LA CANCHA

- Usar ropa adecuada: shorts, pants, camiseta, etc.
- Calzar tenis suela blanca
- No ingresar a la cancha con bebidas.
- Respetar horarios
- No proferir palabras obscenas ni altisonantes
- Respetar a los estudiantes de las otras Facultades

REGLAMENTO PARA BAÑOS Y VESTIDORES

- Reglamento interno para el uso adecuado del Gimnasio Area Médica (anexo # 1)
- Llevar su propia toalla
- Calzar sandalias (obligatorio)
- Secarse dentro del baño

- Respetar lockers asignados
- Tener su propio candado
- No utilizar lavabos como baños
- No jugar o empujarse dentro del área
- Obedecer las indicaciones de los encargados
- Examen de pies (hongos).

REGLAMENTO DE PESAS Y AEROBICS

PESAS

- Es obligatorio usar shorts, pants, camiseta y tenis
- Está prohibido permanecer sin sandalias o descalzo, o sin camiseta
- No podrá introducirse ninguna clase de bolsa o maleta
- Colocar en su lugar cada aparato después de usarlo
- Utilizar los aparatos únicamente el tiempo necesario
- Se prohíbe jugar o empujarse dentro del área
- Para cualquier duda que hubiese respecto al uso del equipo, dirigirse al encargado de pesas

SALON DE AEROBICS

- Usar ropa adecuada
- Se prohíbe el uso de cualquier tipo de zapato con tacón o suela dura
- Se prohíbe el uso de palabras obscenas o altisonantes
- Se prohíbe fumar
- Se prohíbe ingerir bebidas embotelladas en salones de pesas y aerobics
- Se prohíbe jugar o empujarse en la duela o en las gradas
- Se prohíbe tirar basura
- Prohibido pintar paredes
- Prohibido ingresar con alimentos

La violación de alguno (o algunos) de estos puntos es causa de sanción al alumno y a su Facultad.

ANEXO # 2
HORARIOS DE LAS CANCHAS

BASKET BALL

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00					
9:00		S	S		
10:00		S	S		
11:00					
12:00					
13:00	P	P	P	P	P
14:00	OP	OP	OP	OP	OP
15:00	O	O	O	O	O
16:00	MO	MOS	MOS	MO	
17:00	MO	MOS	MOS	MO	
18:00					
19:00	M	M	M	M	
20:00	M	M	M	M	
21:00	M	M	M	M	

VOLLEY BALL

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00					
9:00			S	S	
10:00			S	S	
11:00					
12:00					
13:00	P	P	P	P	P
14:00	P	P	P	P	P
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	M	EM	M	EM	
20:00	M	EM	M	EM	
21:00	M	M	M	M	

- ENFERMERIA - E
- MEDICINA - M
- ODONTOLOGIA - O
- SALUD PUBLICA - S
- PSICOLOGIA - P

DIAS PARA TORNEO INTRA BASKET: VIERNES DESPUES DE LAS 15:00 HRS.
SABADO PARA VOLEY BALL DESPUES DE LAS 11:00 HRS.
8:00 S.E. 9:00 S.E. 10:00 S.E. 11:00 S.E

HORARIOS DE AEROBICS Y PESAS

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00						
9:00	S	S	S	S	S	S
10:00	M	M	M	M	M	M
11:00	S	S	S	S	S	S
12:00	P	P	P	P	P	P
13:00	P	P	P	P	P	P
14:00	SP	SP	SP	SP	SP	S
15:00	OS	OS	OS	OS	OS	E
16:00	S	S	S	S	S	
17:00						
18:00	M	M	M	M	M	
19:00	M	M	M	M	M	
20:00	S	S	S	S	S	
21:00						

- ENFERMERIA - E
- MEDICINA - M
- ODONTOLOGIA - O
- S. PUBLICA - S
- PSICOLOGIA - P

PESAS

NOTA:

- El horario del salón de pesas será abierto.
- No habrá horarios exclusivos.
- Será mixto.
- Estará abierto de 8:00 A.M. a 7:00 P.M.

ANEXO # 3

ESTADISTICAS

INFORME DE ALUMNOS DE LAS CINCO FACULTADES DEL AREA MEDICA QUE HICIERON USO DE LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO AREA MEDICA, A PARTIR DE LA FECHA DE INAUGURACION. COMPRENDE LOS MESES DE JUNIO Y JULIO DE 1991.

LOS PORCENTAJES Y PROMEDIOS OBTENIDOS SE HICIERON EN BASE AL HORARIO DE 8:00 A.M. a 8:00 P.M.

CANCHA			JUNIO	JULIO
Basketball	Diario		68%	51%
Volleyball	Semana		68.5%	51%
TOTAL MENSUAL			69%	50%
Pesas	Diario		222	208
(número de usuarios)	Semana		1,113	1,042
	Mes		4,452	4,170
Aerobics	Diario		85	68
	Semana		425	338
	Mes		1,700	1,350
TOTAL MENSUAL DE PESAS Y AEROBICS			6,152	5,520

ENFERMERIA - E
MEDICINA - M
ODONTOLOGIA - O
SALUD PUBLICA - S
PSICOLOGIA - P

DIAS PARA TORNEO INTRA BASKET: VIERNES DESPUES DE LAS 15:00 HRS.
SABADO PARA VOLEY BALL DESPUES DE LAS 11:00 HRS.
8:00 S.E. 9:00 S.E. 10:00 S.E. 11:00 S.E.

**CENTRO DE CAPACITACION MAGISTERIAL
AREA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO**

El Centro de Acondicionamiento Físico de la Universidad Autónoma de Nuevo León fue inaugurado por el C. Gobernador Constitucional del Estado de Nuevo León, Lic. Jorge Treviño Martínez, y por el Rector de nuestra Universidad, Ing. Gregorio Farías Longoria, el 7 de Mayo de 1991.

Podemos decir que el objetivo general de este centro es el de prestar un servicio integral a la comunidad docente universitaria, con la finalidad de que ésta pueda adquirir, mejorar y conservar su condición física, con el propósito de lograr una condición mental óptima que le permita el máximo desarrollo intelectual y académico y, de esta manera, contribuir al progreso de su rendimiento docente.

Organización actual

El Centro tiene un horario de 7:00 A.M. a 10:00 P.M., de lunes a sábado, y los domingos de 7:00 A.M. a 14:00 P.M. Asimismo, cabe mencionar que el horario en períodos vacacionales y días festivos es el mismo.

El programa actual contempla una dirección y cinco coordinaciones, con sus áreas de actividad, a saber:

- Coordinación de deportes:

Dentro de esta coordinación se encuentra incluida el área de aerobics, cuya función es el manejo grupal de los docentes en rutinas aeróbicas contempladas dentro del programa de acondicionamiento físico. Actualmente se cuenta con un total de 8 grupos de conformación mixta en cuanto a sexo, y con un promedio de 15 miembros por grupo.

Otra área de esta coordinación la constituyen las canchas deportivas, mismas que cuentan con instructores dentro de la disciplina de basquetbol, voleybol y karate, teniendo este último una gran aceptación entre los maestros, especialmente los del sexo femenino.

Una de las áreas más importantes del Centro es la de aparatos ejercitadores (tanto mecánicos como electrónicos), en la cual se cuenta con el equipo más sofisticado en cuanto al desarrollo de programas de acondicionamiento físico se refiere. Asimismo, se cuenta con el área de préstamo de material y equipo deportivo, donde se le facilitan al docente los utensilios necesarios para el desarrollo de sus actividades deportivas.