



ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA
PLANTEL 9 “PEDRO DE ALBA”
COLEGIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

“REGLAMENTO PARA USO DEL GIMNASIO”

1. Todos los alumnos deberán presentar una constancia médica que lo considere apto para la actividad física.
2. Los alumnos que tomen su clase de Educación Física o de Entrenamiento Deportivo deberán ingresar al gimnasio con la ropa deportiva de su disciplina o asignatura, **NO** se permite el cambio de ropa dentro del gimnasio ni en la bodega designada para guardar los materiales o implementos del área.
3. No se permite la entrada al gimnasio a los alumnos que no estén uniformados con la ropa deportiva indicada por el profesor o entrenador.
4. No se permite el acceso al gimnasio con alimentos o bebidas (refrescos, licuados, vasos con café, etc) solamente podrán ingresar con botellas de agua para su hidratación durante la clase o práctica deportiva.
5. Conservar el gimnasio limpio no dejando botellas de agua vacías, hojas de papel, pañuelos desechables, etc, tirados dentro del gimnasio, deberán depositarlas en el bote de basura que se encuentra a la entrada del gimnasio.
6. El zapato que se utilizará solamente será tenis y/o zapatilla de gimnasia.
7. No deberán dejar sus pertenencias al cuidado de otras personas o abandonadas en el área deportiva o vestidores (la coordinación de educación física no se hace responsable de lo que se pierda dentro del área).
8. Concentrar sus pertenencias (mochilas, trabajos, bolsas) en donde el profesor le indique al grupo (no dejarlas cerca de la puerta del gimnasio).
9. No usar anillos, aretes, pulseras, relojes u otra cosa de valor que pueda ser objeto de pérdida, de lesión o que sirva para herir a los compañeros durante su clase.

Aprobado por la Comisión de Seguridad del H. Consejo Interno del Plantel 9 “Pedro de Alba”.

10. Todos los implementos o materiales para las clases o entrenamientos son para tu uso ¡CUIDALOS!
11. No se debe fumar ni tomar bebidas alcohólicas dentro ni fuera del gimnasio la persona que sea sorprendida será remitida al jurídico del plantel.
12. Evita toda clase de juegos bruscos que pongan en peligro la integridad de tus compañeros durante las clases o el entrenamiento.
13. Todas las actividades dentro del gimnasio deberán estar guiadas por un profesor de Educación Física o el Entrenador correspondiente.
14. Los alumnos no podrán entrar al gimnasio si no se encuentra su maestro dentro de la instalación, en este caso tendrán que esperarlo en el pasillo del área de vestidores hasta que él les dé el ingreso.
15. Se considerarán 10 minutos de tolerancia para ingresar al gimnasio a tomar su clase práctica, asimismo, tendrán 10 minutos antes del término de la sesión para vestirse y llegar a su siguiente actividad.
16. La clase es de 30 minutos efectivos, por lo que los alumnos deberán ser puntuales al asistir a ellas.
17. La violación del presente reglamento será sancionada en términos de legislación universitaria.