

<b>POLÍTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>		
	<b>Codigo: DDH-SST-15</b>	<b>Versión:01</b>
	<b>Fecha: 7-09-2016</b>	

### Disposiciones generales

- Todo deportista debe ser valorado por médico especialista en medicina deportiva, para constatar que no padece ninguna enfermedad orgánica ni sufre alguna alteración que le impida la práctica deportiva. Debería de ser orientado a la modalidad deportiva que más se adecue a su biotipología y a sus cualidades.
- Antes de iniciar los campeonatos deportivos, se debe reportar la novedad (identificación de los deportistas) a las A.R.L.
- El deportista debe conocer el deporte antes de practicarlo.
- El deportista debe disminuir o parar el ejercicio en caso de presentar molestias.
- Aplicar juego limpio y respeto por las reglas del deporte.
- Portar el carnet que los identifica como deportistas.
- Llegar 30 minutos antes del inicio de la actividad deportiva, para realizar el respectivo trabajo de calentamiento y estiramiento.
- La Universidad a través de Deportes, vigilará la conservación, mantenimiento y adecuación de las instalaciones deportivas y recreativas en beneficio de un mejor servicio y seguridad de los deportistas. Cuando el evento es fuera de la Universidad, el entrenador y los deportistas antes de iniciar la práctica deportiva, deben verificar las condiciones del terreno.
- Durante el evento deportivo los entrenadores y deportistas deben estar pendientes de su hidratación.
- Utilizar la indumentaria adecuada (ropa y calzado) según las modalidades deportivas que se practiquen en nombre de la Universidad.
- Se recomienda ducharse después de realizar la actividad deportiva y llevar ropa y zapatos de cambio para después de la actividad deportiva.
- Utilizar un factor de protección solar alto, y aplicarlo al menos media hora antes de la exposición.
- En caso de daños materiales a las instalaciones se debe notificar de manera inmediata al área responsable de la universidad.
- Realizar ejercicio después de dos horas de ingerir alimentos.
- En caso de sufrir alguna lesión, reportarla de manera inmediata al responsable de la práctica deportiva y al área de seguridad y salud en el trabajo.
- El plan de ejercicios se basa en las condiciones y necesidades individuales en los requerimientos para la actividad deportiva específica, calentamiento y estiramiento a cargo del responsable de la actividad deportiva.
- Si el empleado manifiesta o evidencia alguna patología (cirugías, pérdidas de capacidad física, posoperatorios entre otros) no podrá participar del programa.

<b>POLÍTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>		
	<b>Código: DDH-SST-15</b>	<b>Versión:01</b>
	<b>Fecha: 7-09-2016</b>	

**Prohibiciones para el desarrollo de cualquier modalidad deportiva:**

- Ingresar o pretender hacerlo en estado de ebriedad o bajo efectos de algún estupefaciente, psicotrópico o inhalante.
- Ingerir o usar, vender, proporcionar u ofrecer, bebidas alcohólicas y las sustancias consideradas por la ley como estupefacientes o psicotrópicos, o cualquier otra que produzca efectos similares.
- Introducir o consumir cualquier tipo de tabaco dentro de las instalaciones
- Introducir armas de cualquier clase, utilización de símbolos que inciten a la violencia o comportamientos delictivos en los espectáculos y competiciones deportivas.
- El uso de collares, pulseras, relojes, o anillos o cualquier otro elemento externo al cuerpo, que pueda hacer daño a cualquier compañero.
- Causar algún daño material a las instalaciones.

**Causas de suspensión de la actividad deportiva:**

- Por la ausencia de entrenadores o personal responsable.
- Por condiciones climatológicas adversas o desfavorables que pongan en riesgo la integridad física o la vida de los deportistas.

**NOTA:** Se atenderán además de estas normas generales, aquellas otras específicas de cada terreno de juego o actividad deportiva.

\_\_\_\_\_  
Director (a) Desarrollo Humano

\_\_\_\_\_  
Jefe Deportes y Cultura