

# REGLAMENTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

## PARA EL PERSONAL ADMINISTRATIVO

### I. Propósito:

Disminuir el sedentarismo, estrés y tensión en los colaboradores que participen de la actividad física ofrecida por la Oficina de Servicios Deportivos. Asimismo; para aquellas personas interesadas, los profesores pueden apoyarlos en sus avances físicos.

### II. Requisitos:

Para poder acceder a este programa, el colaborador debe tener en cuenta lo siguiente:

#### a) Inscripción:

- El proceso de inscripción se completará a través del siguiente enlace:  
<http://campusvirtual.pucp.edu.pe/pucp/procinsc/jsp/Inscripcion.jsp?t=032&i=13672>
- Fecha de inscripción: Del 21 de enero al 15 de febrero 2019.
- Duración de la actividad física: Del 04 de febrero al 31 de julio 2019.

#### b) Examen Médico:

Se considera válido para participar el Examen ocupacional vigente.

Si el participante no fue evaluado en el Examen Ocupacional, debe gestionarlo en la oficina de Servicio de Salud y enviarlo al siguiente correo khernan@pucp.pe (Karim Hernandez).

### III. De las condiciones:

- **Puntualidad:** El inicio y finalización de cada sesión será de manera puntual. No se permitirá el acceso al grupo de trabajo en el caso de no llegar a la hora pactada, no obstante, el colaborador podrá realizar caminatas, sin supervisión, en otros espacios del Coliseo Polideportivo.
- **Constancia:** Para obtener los beneficios del programa, la asistencia debe ser sostenida en el tiempo.
- **Compromiso:** La inscripción refleja una toma de decisiones con responsabilidad, puesto que el colaborador cierra la posibilidad que otra persona participe.
- **Respeto:** A las indicaciones que le brinde el profesor responsable.

### IV. Del dictado de clases:

Las sesiones serán dictadas en el área de Deportes PUCP (Sala de Tenis de mesa y Danza ubicadas en el Coliseo Polideportivo).

### V. Del desarrollo de la actividad:

- El participante debe llegar con vestimenta adecuada para el inicio de la sesión: indumentaria deportiva y zapatillas. Es obligatorio el uso de la toalla personal.
- Antes del inicio de clase, deberá comunicar a los profesores responsables sobre lesiones u otros malestares.
- Se recomienda el consumo de agua antes, durante y después de la actividad. También es recomendable haber consumido un desayuno ligero antes de iniciar la sesión.
- La Oficina de Servicios Deportivos y el Coliseo Polideportivo no se responsabilizará por la pérdida de objetos o similares durante el desarrollo de las clases.

### VI. Del retiro de la actividad:

- Servicios Deportivos se reserva el derecho de retirar al participante que no cumpla con tener una asistencia continua en el programa. Las faltas que se consideran justificadas son por motivos de salud debidamente sustentadas.

Lima, enero 2019