

1. OBJETO:

Establecer las directrices para el acceso, uso y permanencia del gimnasio de la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos – UAESP -, con el fin de promover el uso seguro de este espacio y mitigar incidentes o accidentes que pongan en riesgo la integridad y salud de los usuarios.

2. ALCANCE:

Este protocolo inicia desde el momento en que un servidor/a público accede a las instalaciones del gimnasio, usa las máquinas, y termina en el momento en que sale de las instalaciones.

3. DEFINICIONES:

Actividad aeróbica: también denominada “de resistencia”, consiste en caminar, correr, montar en bicicleta, saltar la cuerda o nadar. Esta actividad mejora la función cardiorrespiratoria.

Actividad física: cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.

Actividad física moderada: en una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 3 a 5 en una escala de 0 a 10.

Actividad física vigorosa: en una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder de 6 en adelante en una escala de 0 a 10.

Acondicionamiento físico: es un proceso planificado de sobrecargas progresivas con

el propósito de alcanzar un determinado nivel de capacidad o aptitud física.

Aptitud física: también se le llama “condición física” o “fitness” e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia muscular, y flexibilidad.

Carga de entrenamiento: la actividad física y mental que realiza el individuo encaminadas al desarrollo de capacidades y hábitos, entre otros; así como la suma de los efectos de estas actividades sobre el organismo del individuo.

Centros de entrenamiento y acondicionamiento físico: establecimientos cuyos servicios están orientados hacia la preparación, planeación, prescripción y mejoramiento de los componentes de la aptitud física a través la práctica de actividad física y ejercicio, en los espacios como gimnasios, box, estudios funcionales y otros, donde se realice ejercicio físico.

Comportamientos sedentarios: cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético.

Deporte: es la conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas establecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Duración: tiempo durante el cual se realiza la actividad física o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

Entrenamiento: conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un individuo de la forma más adecuada y en función de las circunstancias.

Equipos de entrenamiento: se consideran equipos de entrenamiento las máquinas, bicicletas, unidad multi fuerza y bandas trotadoras.

Prescripción del ejercicio: proceso mediante el cual a una persona se le diseña un

programa de ejercicio en forma sistemática e individualizada, incluye la cuantificación de variables que determinan el ejercicio, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, y volumen.

Síndrome de desacondicionamiento: deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada.

4. MEDIDAS DE PERMANENCIA:

Utilizar el gimnasio de manera segura y saludable es fundamental para prevenir lesiones y mantener un buen estado de salud. Estas son las recomendaciones del Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo para el uso del gimnasio:

- La práctica de ejercicio es de forma autónoma, es decir que cada persona establece su rutina, el tipo de ejercicio que va a realizar, la frecuencia, la duración y la intensidad.
- No consuma alimentos en el gimnasio.
- Combine su rutina de ejercicios con una dieta equilibrada y rica en nutrientes, los alimentos adecuados son fundamentales para obtener los mejores resultados y mantener la salud proporcionando a su cuerpo la energía necesaria para el ejercicio.
- Hidrátese bien antes, durante y después del entrenamiento. Tome suficiente agua para reponer los líquidos perdidos por la actividad física.
- Realice calentamiento corporal antes de comenzar la rutina de ejercicio y estiramientos al finalizar el entrenamiento. En el gimnasio encuentra imágenes que le servirán de guía.
- Antes de comenzar el programa de entrenamiento, cuente con un concepto médico favorable para realizar actividad física.
- No se exija más allá de sus capacidades, aumente gradualmente la intensidad y la resistencia de sus ejercicios para evitar lesiones.
- El descanso es esencial para la recuperación, no entrene los mismos músculos todos los días y deje tiempo para la recuperación entre sesiones.
- Use ropa y zapatos indicados para realizar actividad física. Porte una toalla pequeña para secarse el sudor. Cámbiese de ropa en el baño, no lo haga en el

gimnasio.

- En caso de presentar restricción médica para hacer ejercicio, comuníquelo al área de seguridad y salud en el trabajo y téngalo en cuenta para su rutina de ejercicios
- En caso de presentar dolor o molestia durante el ejercicio, suspenda la actividad y notifique a SST quien le indicará solicitar atención médica de forma inmediata.
- Limpie los equipos del gimnasio con toallas desechables y alcohol (que encuentra en el sitio), antes y después de su uso. La empresa contratista de servicios generales realizará limpieza y desinfección del gimnasio dos (2) veces al día y aseo profundo los sábados.
- En caso de presentar síntomas respiratorios, consulte con su EPS y absténgase de realizar actividad física para privilegiar la recuperación de su salud.
- En caso de estar enfermo/a consulte con su médico si es aconsejable que haga ejercicio, privilegie su recuperación.
- En el gimnasio permanecerán personas realizando actividad física, no se permite otro tipo de actividades o reuniones.
- Identifique la ubicación de los extintores de incendios, el botiquín de primeros auxilios, la camilla y la salida de emergencia.
- Procure el cuidado de los equipos y las instalaciones del gimnasio y por favor reporte novedades al equipo de SST.
- El gimnasio estará abierto de lunes a viernes, días hábiles, de 6:00 a.m. a 8:00 p.m.
- La capacidad del gimnasio es de 15 personas en simultaneidad.
- El uso del gimnasio estará restringido para los funcionarios que se encuentren en vacaciones, en días de teletrabajo, en incapacidad o en alguna situación administrativa que implique una separación del cargo.
- En caso de usar el gimnasio dentro del horario laboral deberá concertarse con el jefe inmediato el tiempo que será destinado a esta actividad, el cual deberá ser compensado y se deberá reportar a la subdirección administrativa y financiera – Talento Humano. Consulte el procedimiento GTH-PC-04 Permisos licencias y otras situaciones administrativas y el formato GTH-FM-17 Solicitud de permiso, licencia y otras situaciones administrativas.
- El tiempo de práctica habilitado para cada servidor/as público será de máximo 02

horas diarias.

5. CONTROL DE CAMBIOS:

TABLA 1 CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
01	19/09/2024	Se crea documento para la regulación interna del uso del gimnasio en las instalaciones de la Unidad.

Fuente: UAESP

6. AUTORIZACIONES:

TABLA 2 AUTORIZACIONES

	NOMBRE	CARGO	FIRMA
Elaboró	Norma Ledesma Novoa	Contratista – SAF – Talento Humano	
	Stefany Hernández		
	Karen Niño Ramírez	Profesional Especializado – SAF – Talento Humano	
	Sandra Milena Martínez Páez		
Revisó	Dolly Arias Casas	Subdirectora Administrativa - SAF	
	Luz Mary Palacios Castillo	Profesional - Oficina Asesora de Planeación	
Aprobó	María José Barrera Rangel	Jefe – Oficina Asesora de Planeación	

Yo, _____,
identificado(a) con Cédula de Ciudadanía N.º _____ me comprometo a
usar de forma responsable el gimnasio por mi bienestar, salud y seguridad.

Señalo que recibí una explicación previa, clara y completa del propósito de este espacio, que entiendo que el Gimnasio de la UAESP, busca el bienestar de los/las servidores/as públicos, fomentando un estilo de vida saludable que repercute en los siguientes aspectos:

- Hábitos de vida saludables: Contar con un espacio para el fortalecimiento físico contribuye a mejorar la salud mental de los servidores/as de la UAESP, así mismo, puede contrarrestar el sedentarismo asociado con el trabajo de oficina, ofreciendo a los servidores públicos alternativas para ejercitarse.
- Promoción de la salud: Este espacio ofrece una oportunidad para que las personas realicen actividad física regularmente, lo que puede mejorar su salud cardiovascular, fortaleza muscular, flexibilidad y bienestar emocional.
- Reducción del estrés: La actividad física regular, ha demostrado reducir el estrés y mejorar la capacidad para hacer frente a las demandas laborales y personales.
- Compañerismo: El realizar ejercicio compartido con compañeros/as de trabajo puede llegar a fomentar relaciones más sólidas entre los miembros del equipo.
- Fomento de la equidad y la inclusión: Este espacio promueve la inclusión y la equidad dentro de la entidad, al ofrecer oportunidades iguales para mejorar la salud y el bienestar de todos, sin costos adicionales.

De otra parte, entiendo que el uso de equipos y máquinas presenta riesgos, por lo que me comprometo a utilizarlos de manera adecuada y segura (de lo contrario y con la respectiva prueba asumiré los gastos que implique el deterioro o daño de las maquinas), siguiendo las recomendaciones proporcionadas por el área de Seguridad y Salud en el Trabajo; así mismo, asumo la responsabilidad de conocer mis limitaciones físicas y psicológicas, y la obligatoriedad de informar a la Subdirección Administrativa y Financiera - Talento Humano sobre cualquier restricción médica para la realización de cualquier tipo de ejercicio.

Además, me comprometo a respetar las normas y reglamentos del gimnasio, utilizar la ropa adecuada durante mi estadía, utilizar las maquinas correctamente, conservar el

orden y aseo dentro del área, así como a mantener un ambiente respetuoso con los demás usuarios.

Reconozco que el incumplimiento de estas responsabilidades puede poner en peligro mi seguridad y la de los demás, que mi actividad estará regulada por las normas que rigen el ejercicio de lo público, por lo que su incumplimiento podría acarrear sanciones.

Firma: _____

C.C. _____