



## **CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ:**

1 | La persona sotasignant es compromet a conèixer i complir les normes de règim intern establertes pel PAVELLÓ POLIESPORTIU DE SANT PERE PESCADOR. L' incompliment d'aquestes normes pot comportar la baixa definitiva.

2 | La pràctica esportiva en general, i concretament les activitats que es realitzen al PAVELLÓ POLIESPORTIU DE SANT PERE PESCADOR, requereixen unes condicions físiques òptimes. Per aquest motiu, la persona sotasignant o el seu responsable adult (en el cas de menors de 18 anys) declara, a través de la seva signatura i sota la seva responsabilitat, que les seves condicions de salut són les adients per a la pràctica esportiva.

3 | D'acord amb la llei orgànica 15/1999 de protecció de dades de caràcter personal, l'informem que les dades personals recollides mitjançant aquest formulari seran incorporades en un fitxer de dades del PAVELLÓ POLIESPORTIU DE SANT PERE PESCADOR creat amb la finalitat d'organitzar les seves activitats i serveis. Vostè té dret a sol·licitar l'accés a les seves dades i, si és el cas, a fer-les rectificar, oposar-se al seu tractament o cancel·lar-les tot adreçant-se per qualsevol mitjà a les oficines del PAVELLÓ POLIESPORTIU DE SANT PERE PESCADOR.

4 | Atès que el dret a la pròpia imatge està reconegut a l'article 18.1 de la Constitució i regulat per la llei 5/1982, el PAVELLÓ POLIESPORTIU DE SANT PERE PESCADOR entén que, si no ens manifesta el contrari, amb el lliurament d'aquest full d'inscripció ens autoritza a enregistrar i difondre imatges en les que la persona inscrita pugui aparèixer durant la realització de les activitats, per tal d'il·lustrar o donar notícia de les activitats del PAVELLÓ POLIESPORTIU DE SANT PERE PESCADOR. Vostè pot no autoritzar l'enregistrament i l'ús de les imatges tot adreçant-se per qualsevol mitjà a les oficines del PAVELLÓ POLIESPORTIU DE SANT PERE PESCADOR

**Signatura de l'abonat/abonada**

**El/la representant legal del/de la menor**

## **QÜESTIONARI D'APTITUD PER A L'ACTIVITAT FÍSICA:** (Vàlid dels 15 als 65 anys)

Aquest test li indicarà si ha de consultar el seu metge abans de fer exercici físic intens. Si té més de 69 anys i no ha estat sempre una persona activa consulti el seu metge abans d'incrementar el seu nivell d'activitat.

### **Contesti SI o NO a les preguntes següents:**

Us ha dit mai el seu metge que té algun problema cardíac i que només hauria de fer exercici físic recomanat per ell?

SI  NO

Nota dolor al pit quan fa activitat física?

SI  NO

En l'últim mes, ha notat dolor al pit mentre feia activitat física?

SI  NO

Alguna vegada ha perdut la consciència o ha perdut l'equilibri perquè s'ha marejat?

SI  NO

Té algun problema d'ossos o a les articulacions que pugui empitjorar si canvia el seu nivell d'activitat física?

SI  NO

El seu metge li ha prescrit medicació (per exemple: diürètics) per a la pressió arterial o per a un problema cardíac?

SI  NO

Coneix alguna altra raó per la qual no pugui fer activitat física?

SI  NO

### **Resultats:**

1. **Si ha contestat SI a alguna de les preguntes**, cal que consulti el seu metge abans d'augmentar el seu nivell d'activitat física per tal de fer una avaluació de la seva condició física i determinar quin tipus d'activitat física pot dur a terme. Porti'ns llavors **l'informe mèdic** per tal que els monitors i tècnics esportius en tinguin coneixement.
2. **Si ha contestat NO a totes les preguntes** pot estar raonablement segur d'incrementar el nivell d'exercici físic, encara que és recomanable una avaluació de la seva condició física. En qualsevol cas l'increment gradual dels exercicis adequats afavoreix la millora de la condició física, tot minimitzant o eliminant les sensacions incòmodes o desagradables.
3. Si pateix una afecció temporal benigna, com ara refredat o febre, o no es troba bé en aquest moment, és aconsellable que ajorni l'activitat que es proposa dur a terme.