Nombre del estudio_____

Exención de responsabilidad: clases de ejercicio

Firma una vez antes de tu primera clase. Cubre todas las clases durante un año.

Sobre ti

Tu nombre
Nombre

Apellido

Fecha de nacimiento (MM/DD/AAAA)

Teléfono celular

Correo electrónico

Contacto de emergencia

Tu visita

¿Qué tan activo eres ahora?

☐ Apenas empiezo ☐ Activo algunas veces al mes ☐ Activo casi todas las semanas

Antes de participar

Estas preguntas ayudan al personal a cuidarte. No son consejo médico, así que consulta con tu médico cualquier duda. El personal puede pedirte que no participes si una respuesta indica que hoy la actividad no es segura para ti.

¿Tienes alguna condición del corazón o presión arterial alta?

☐ Sí ☐ No

Cuéntanos más.

¿Has tenido dolor de pecho, mareo o dificultad para respirar al hacer ejercicio en el último año?

☐ Sí ☐ No

Cuéntanos más.

¿Has tenido una lesión o cirugía de espalda, cuello o articulaciones en el último año?

☐ Sí ☐ No

¿Qué fue y cuándo?

¿Estás embarazada?

☐ Sí ☐ No

¿Tienes asma u otra condición que haga riesgoso para ti el ejercicio intenso?

☐ Sí ☐ No

¿Llevas un inhalador u otro medicamento? Cuéntanos más.

¿Te estás recuperando de una lesión, enfermedad o cirugía en este momento?

☐ Sí ☐ No

Cuéntanos más.

¿Hay algo más sobre tu salud que el personal deba saber antes de que participes?

☐ Sí ☐ No

Cuéntanos más.

Riesgos y reglas

Los riesgos

Las clases de ejercicio tienen riesgos, entre ellos:

- Distensiones musculares, torceduras y lesiones en las articulaciones
- Esfuerzo excesivo, mareo y desmayos, más aún en salones con calefacción
- Pesas que se caen, partes móviles de las bicicletas, resortes y correas de las máquinas
- Resbalones y caídas en tapetes, pisos y escalones
- Problemas del corazón durante el ejercicio intenso, que son raros pero graves
- Lesiones por contacto en boxeo y ejercicios en pareja

Entiendo estos riesgos, y otros que nadie puede prever, y que algunos existen aunque el personal y los demás visitantes tengan cuidado. Decido participar.

Iniciales _____

Reglas de la clase

- Avísale al instructor sobre lesiones o condiciones antes de que empiece la clase.
- Trabaja a tu nivel y detente si sientes dolor, mareo o falta de aire.
- Trae agua y tómala, sobre todo en las clases con calefacción.
- Prepara, limpia y guarda el equipo que uses.
- Usa los zapatos o los calcetines antideslizantes que pida la clase.

Seguiré estas reglas y todas las instrucciones del personal. El personal puede detenerme o pedirme que me retire si no lo hago.

Iniciales _____

Listo para hacer ejercicio
Si no estoy seguro de que el ejercicio sea seguro para mí, consulté con un médico antes de empezar. Me detendré y le avisaré al instructor si me siento mal.

Iniciales _____

Lo que aceptas

Mis respuestas
Mis respuestas son verdaderas. No estoy bajo los efectos del alcohol ni de drogas, y avisaré al personal si algo de mi salud cambia antes o durante mi visita.

Iniciales _____

Liberación de responsabilidad
En la medida en que la ley lo permita, libero al negocio, a sus dueños y a su personal de reclamos por lesiones, enfermedades o daños que vengan de los riesgos propios de esta actividad. Esta liberación no cubre nada a lo que la ley no me permita renunciar.

Iniciales _____

Atención de emergencia
Si me lastimo o me enfermo, el personal puede darme primeros auxilios y llamar a los servicios de emergencia. El costo de la atención que reciba corre por mi cuenta.

Iniciales _____

Fotos y video

Esta exención cubre tus visitas durante un año desde el día en que firmas. El negocio puede pedirte que firmes otra vez antes si cambian sus reglas o este formulario.

el estudio usa tus respuestas de salud solo para hacer tu cita de forma segura y para guardar los registros que pide la ley. Nunca se usan para publicidad ni se venden. Se guardan cifradas, y cada vez que alguien del estudio las abre queda registrado.

Tu firma _____ **Fecha** _____

Nombre en letra de molde _____

Para el personal (Para el estudio)

Detalles de la visita

Nombre de la reserva o del grupo

Primera clase

Cualquier cosa que haya pasado durante la visita