

Coma bien • Manténgase activo
(insert university/organization name)
Formulario de Exención de Responsabilidad para Participantes

Información general

Cuando se empieza a hacer actividad física, es importante comenzar lentamente y aumentar la actividad en forma gradual. Esto le permite al cuerpo acostumbrarse a la rutina nueva y se reducen los riesgos de tener dolores o sufrir lesiones. Si tiene un problema de salud crónico (como enfermedad cardíaca, diabetes u obesidad) o está en riesgo de padecerlo, debe consultar con un médico antes de empezar un programa nuevo de ejercicios.

Riesgos

Entiendo y acepto que hacer actividad física conlleva algunos riesgos. También entiendo y acepto que no es posible evitar todos los riesgos y que yo decido formar parte de estas actividades a pesar de ello. Acepto no responsabilizar a (insert university/organization name) ni a sus empleados o a las personas involucradas en el programa por las lesiones que pudiera sufrir debido a mi participación en el programa *Coma bien • Manténgase activo*. Además, confirmo que gozo de buena salud y que puedo hacer los ejercicios del programa sin necesidad de contar con ayuda especial.

Entiendo que (insert university/organization name) no ofrece seguro de salud ni contra accidentes a las personas que participan del programa *Coma bien • Manténgase activo*.

He leído atentamente este acuerdo y entiendo el contenido en su totalidad. Sé que, a través de mi firma en el presente, acepto no culpar a nadie si sufro lesiones. Firmo este documento libremente y por voluntad propia.

Nombre en letra imprenta

Firma

Fecha de firma