

## FULL D'INSCRIPCIÓ PROGRAMA ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

### DADES ALUMNE/A SOL·LICITANT

Nom i cognoms: \_\_\_\_\_

Data de naixement: \_\_\_\_\_ D.N.I. \_\_\_\_\_

Domicili: \_\_\_\_\_

Codi postal \_\_\_\_\_ Municipi: \_\_\_\_\_

Adreça electrònica: \_\_\_\_\_ Telèfon: \_\_\_\_\_

### DOMICILIACIÓ BANCÀRIA

IBAN	entitat	oficina	DC	número de compte

### APTITUD PER A LA PRÀCTICA D'EXERCICI FÍSIC

És palesa la relació entre la realització de programes d'exercici físic i els beneficis que aquests reporten a la nostra salut. Tanmateix, per a la gran majoria de la gent, la pràctica de programes d'exercici físic no presenta cap perill. De totes maneres, la pràctica d'exercici pot comportar, encara que en un nivell d'incidència baix, certs riscos com:

- La possibilitat de patir lesions musculars.
- Poder patir lesions òssies.
- Patir desequilibris i marejos.
- Patir accidents cardiovasculars severes.

Per confirmar la seva aptitud per a la practica de l'exercici físic, l'abonat certifica que no pateix cap patologia greu que desaconselli la pràctica de l'esport. En tot cas i independentment de si té problemes cardíacs, dolor al cor o al pit amb freqüència, si se sent cansat sovint o pateix forts marejos, si té la tensió arterial alta o bé problemes ossis o articulars, o, en general, si creu que hi ha alguna raó física per la qual no hauria de fer exercici, o si té més de 65 anys i no està acostumat a fer exercici físic, abans d'iniciar la pràctica de l'esport a les nostres instal·lacions haurà de fer-se una revisió mèdica i dur-nos un certificat mèdic que confirmi que és apte per practicar esport.

En qualsevol cas, el Patronat d'Esports d'Igualada queda exonerat de qualsevol responsabilitat.

### PROTECCIÓ DE DADES

D'acord amb la llei orgànica 15/1999 de protecció de dades de caràcter personal, l'informem que les dades personals que ens proporciona s'incorporaran al fitxer usuaris, creat pel Patronat d'Esports d'Igualada per a gestionar el Complex Esportiu Les Comes. No seran cedides a tercers persones. 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 al Patronat Municipal d'Esports d'Igualada - Tel. 938054210.

### DRET A LA PRÒPIA IMATGE

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 Patronat Municipal d'Esports d'Igualada entén que, si no ens manifesta el contrari, amb el lliurament d'aquest formulari ens autoritza a enregistrar i difondre imatges en les quals la persona inscrita pugui aparèixer durant la realització de les activitats a les quals s'inscriu, per tal d'il·lustrar o donar notícia de les activitats organitzades pel Patronat Municipal d'Esports d'Igualada. Vostè pot no autoritzar l'enregistrament i l'ús de les imatges tot adreçant-se per qualsevol mitjà a les oficines del Patronat Municipal d'Esports d'Igualada.

Signatura del titular: