

CONSENTIMENT INFORMAT PERA PARTICIPACIÓ A LA CURSA DE LA MOIXINA

El Q-AAF ha estat concebut per ajudar-vos a ajudar-se a si mateixos. L'exercici físic regular s'associa a molts beneficis per a la salut. Si teniu la intenció d'augmentar el vostre nivell d'activitat física habitual un primer pas prudent fora emplenar el Q-AAF.

Per a la majoria de gent, l'activitat física no presenta cap problema o risc especial. El Q-AAF ha estat concebut per descobrir pocs individus pels qui l'activitat física pot ser inadequada o aquells que rebin consells d'un metge en relació amb el tipus d'activitat més apropiada en el seu cas.

El sentit comú és la millor guia per respondre aquestes preguntes. Si us plau, llegiu-les acuradament.

Us ha dit alguna vegada un metge que teniu una malaltia del cor i us ha recomanat fer activitat física només amb supervisió mèdica?	Sí	No
Noteu dolor al pit quan feu activitat física?	Sí	No
Heu notat dolor al pit quan esteu en repòs durant l'últim mes?	Sí	No
Heu perdut la consciència o l'equilibri després de sentir-vos marejat?	Sí	No
Teniu algun problema als ossos o a les articulacions que puguin empitjorar si feu activitat física?	Sí	No
El vostre metge us ha prescrit medicació per a la pressió arterial o per algun problema del cor (per exemple diürètic)?	Sí	No
Esteu al corrent, pel vostre coneixement propi o per indicació del vostre metge, de qualsevol altra raó que us impedeix fer exercici físic sense supervisió mèdica?	Sí	No

Si heu contestat Sí en alguna de les preguntes, abans d'inscriure't a la cursa de la Moixina, cal que consulteu el vostre metge i que us faci un certificat mèdic on s'indiqui que podeu participar a la Cursa de la Moixina.

En cas d'haver contestat No a totes les preguntes, podeu estar raonablement segurs de poder participar a la Cursa de la Moixina.

Altres observacions:

Si patiu una afecció temporal benigne, com ara un refredat o febre, o no us sentiu bé en aquest moment, és aconsellable que ajorneu la inscripció a la Cursa de la Moixina.

Si esteu embarassada, abans d'inscrivir-vos, us suggerim que consulteu al vostre metge.

Conformitat i consentiment

Primer: accepto voluntàriament i sota la meva responsabilitat fer la CURSA DE LA MOIXINA organitzada per Linkinesis Associació. També declaro que són certes les dades que aportes, assumint la baixa automàtica de la Cursa de la Moixina en cas d'ocultació d'informació sobre el meu estat de salut.

Segon: Dono el meu consentiment a que les dades facilitades siguin tractades en conformitat amb el que es disposa de la llei de protecció de dades de caràcter personal LOPD 15/1999.

Al acceptar el reglament de la cursa i el consentiment Q-AAF en el moment de la inscripció a la cursa, declaro haver llegit i estar d'acord amb l'apartat primer i segon de conformitat i consentiment.

Organització de la Cursa de la Moixina