

COMPROMISO DE SALUD DEL CLUB

En énergie Fitness estamos comprometidos con la salud y el bienestar de nuestros/as socios/as, visitantes y empleados/as. En beneficio de la salud de todos, hemos redactado este Compromiso de Salud del Club que todo el mundo debe revisar y aceptar para hacer uso de nuestras instalaciones.

Al inscribirte en un club énergie Fitness certificas que tu estado de salud es adecuado para la práctica de actividad física y eximes de toda responsabilidad a énergie Fitness, empleados/as y directivos/as en caso de accidente o incidente en las actividades e instalaciones del gimnasio.

CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Revisa las siguientes preguntas para conocer mejor tus aptitudes para la actividad física:

- ¿Alguna vez te ha diagnosticado un médico una enfermedad cardíaca, recomendándote que solo hagas actividad física supervisada por personal sanitario?
- ¿Tienes dolores en el pecho producidos por la actividad física?
- ¿Tiendes a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?
- ¿Alguna vez te ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?
- ¿Tienes alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física?
- ¿Tienes conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que te impida hacer ejercicio sin supervisión médica?

Si has respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, te recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de ésta.

NUESTRO COMPROMISO CONTIGO

Respetaremos tus decisiones personales y te permitiremos tomar tus propias decisiones sobre qué ejercicio puedes realizar. Sin embargo, te pedimos que no hagas ejercicio más allá de lo que consideres tus propias habilidades.

Nuestro personal está altamente cualificado de acuerdo con los estándares de la industria del fitness según lo establecido por ley con el objetivo de poder realizar una recomendación de ejercicio segura, que la puedas seguir y disfrutar.

Si nos indicas que tienes una discapacidad que te pone en una desventaja sustancial para acceder o disfrutar de nuestras instalaciones, consideraremos los ajustes que, si corresponde, es razonable que hagamos para acomodar tu participación.

TU COMPROMISO CON NOSOTROS

No debes ejercitarte más allá de tus propias capacidades. Si sabes o te preocupa padecer una afección médica que pueda interferir con el ejercicio seguro, antes de participar en uno de nuestros servicios o actividades, debes obtener el asesoramiento de un profesional médico pertinente y seguir esos consejos. Siempre debes ejercitarte dentro de tu propio nivel de comodidad y modificar la intensidad o recuperarte más cuando sea necesario para ti.

Debes conocer todas las reglas e instrucciones, incluidos los avisos de advertencia. El ejercicio conlleva sus propios riesgos. No debes realizar ninguna actividad que te hayan indicado que no es adecuada para ti.

Si eres nuevo/a en una determinada clase o actividad, asiste a la clase al menos 10 minutos antes de la hora de inicio para pedir consejo adicional antes de comenzar la actividad.

Siempre debes participar en el entrenamiento completo, que incluye cualquier configuración relevante, sesión de entrenamiento, calentamiento y enfriamiento. Debes mantenerte adecuadamente hidratado/a durante cualquier actividad de la clase.

Debes informarnos de inmediato si te sientes mal al participar en una de nuestras actividades en grupo. Nuestro personal no son médicos/as cualificados/as, pero si participas en una clase en vivo, indica tu malestar al instructor/a.

Si tienes una discapacidad, debes seguir las instrucciones razonables que te permitan hacer ejercicio de manera segura.