

INFORMACIÓN PREVIA SOBRE LOS BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD DE CÁDIZ

Bienvenido/a a nuestras instalaciones deportivas.

El Área de Deportes de la Universidad de Cádiz tiene como Misión fomentar la práctica de actividades físicas y deportivas, ofreciendo un servicio a toda la comunidad universitaria y su entorno a través de su programa deportivo de instalaciones, actividades y competiciones. Misión destinada a contribuir en una mejora de la calidad de vida y la formación integral de las personas, pilares de la Universidad.

La práctica deportiva aporta múltiples beneficios a distintos niveles, directamente relacionados con un incremento en la calidad de vida. Sin embargo, es importante que los usuarios sean conscientes de los posibles riesgos que conlleva la práctica de actividad física. Aunque se produzcan en menor número y en determinadas situaciones, estos riesgos pueden ser de gran importancia.

Para asegurar la práctica segura de actividades físicas y deportivas, es fundamental que conozcas y comprendas claramente la información que se detalla en este documento.

1. Naturaleza de los riesgos

Al participar en actividades deportivas, recreativas o de ejercicio físico dentro de nuestras instalaciones, entiendes y aceptas que existe la posibilidad de sufrir lesiones.

Estos riesgos pueden derivar de diversas situaciones, incluyendo, pero no limitándose a:

- **Esfuerzo físico:** Reacciones del cuerpo al ejercicio intenso, deshidratación, fatiga, sobrestimación de las propias capacidades, exceso de competitividad,...
- **Caídas:** Tropiezos, resbalones, pérdida de equilibrio.
- **Colisiones:** Con otros usuarios, equipos o estructuras.
- **Mal uso del equipo:** No seguir las instrucciones o utilizar el material de forma incorrecta.
- **Condiciones de la instalación:** Suelo irregular, objetos en el suelo, etc.
- **Problemas de salud preexistentes:** Sin conocimiento previo por parte de la instalación o no hacer caso de las contraindicaciones médicas.

2. Responsabilidad personal

Al acceder a estas instalaciones y participar en cualquier actividad, reconoces que eres responsable de tu propia seguridad y bienestar. Esto incluye:

- **Evaluar tu condición física:** Asegurarte de que estás en un estado de salud adecuado para la actividad que vas a realizar. Si tienes alguna condición médica preexistente, te recomendamos encarecidamente consultar a un profesional de la salud antes de participar. Se recomienda la realización de un **chequeo médico previo** a la práctica de actividad física regular o intensa, especialmente si existen dudas sobre su estado de salud o condiciones preexistentes.
- **Seguir las normas y reglamentos:** Respetar las reglas de uso de las instalaciones, el equipo y las indicaciones del personal.
- **Utilizar el equipo correctamente:** Si usas cualquier equipamiento deportivo, hazlo siguiendo las instrucciones y con la técnica adecuada.
- **Informar al personal:** Si detectas alguna situación de riesgo, material en mal estado o si te sientes indispuerto/a.

3. Exención de responsabilidad

Mediante la aceptación de este documento, comprendes y aceptas que, en la medida permitida por la ley, el Área de Deportes de la Universidad de Cádiz y su personal no serán responsables por las lesiones, daños o pérdidas que puedas sufrir como resultado de la práctica deportiva en nuestras instalaciones, a menos que se demuestre negligencia grave o intencional por nuestra parte.

Entiendes que eres tú quien asume plena responsabilidad por cualquier riesgo asociado a tu participación. Este consentimiento se extiende también a tus herederos, cesionarios y representantes legales.

4. Declaración del Consentimiento

Declaro haber leído, entendido y aceptado libre y voluntariamente los términos y condiciones de esta Declaración de Consentimiento Informado sobre Riesgos Inherentes a la Práctica Deportiva. Confirmando que asumo la plena responsabilidad por los riesgos descritos y por mi seguridad y bienestar durante mi participación en actividades en las instalaciones de **Complejo Deportivo UCA**.

Tu salud y seguridad son nuestra prioridad. Disfruta de tu actividad deportiva con responsabilidad.

Complejo Deportivo UCA. Campus de Puerto Real
Avenida República Saharaui, s/n. 11510, Puerto Real, Cádiz
Teléfono: 956 016 270
Email: deportes@uca.es