

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

En primer lugar, queremos darte la bienvenida a nuestras instalaciones deportivas.

Entre las funciones del Área de Deportes de la Universidad de Cádiz sobresale el impulso de la práctica saludable de actividades físicas y deportivas. En esta línea, ofrecemos a la comunidad universitaria y a la población de su entorno una programación que incluye instalaciones, actividades y competiciones. Pero, como afirma nuestra Misión, contribuir en una mejora de la calidad de vida debe ir de la mano, sobre todo, con la formación integral de las personas. Para ello trabajamos.

Si bien están comprobados los innumerables beneficios a distintos niveles de *hacer deporte*, es necesario también que seamos conscientes de los posibles riesgos que esto conlleva.

Para asegurar una práctica deportiva más segura, es recomendable conocer y comprender 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 derivarse de diversas situaciones, incluyendo, pero no limitándose a:

- **Esfuerzo físico:** Reacciones del cuerpo al ejercicio intenso, deshidratación, fatiga, sobreestimación de las propias capacidades, exceso de competitividad...
- **Caídas:** Trepiezos, resbalones, pérdida de equilibrio.
- **Colisiones:** Con otros usuarios, equipos o estructuras.
- **Mal uso del equipo:** Desatender las instrucciones o utilizar el material de forma inapropiada.
- **Condiciones de la instalación:** Suelo irregular, objetos en el suelo, etc.
- **Problemas de salud preexistentes:** Sin conocimiento previo por parte del Área de Deportes o bien desestimar 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 observación/indicación médica preexistente, te recomendamos encarecidamente consultar a un profesional de la salud antes de participar. Es recomendable realizarse **chequeo médico previo** a la práctica de actividad física regular o intensa.
- **Seguir las normas y reglamentos:** Respeta las reglas de uso de las instalaciones y atiende las indicaciones del personal.
- **Utilizar el equipo correctamente:** Si usas cualquier equipamiento deportivo, hazlo siguiendo las instrucciones. La máquina o equipo solo debe utilizarse para su uso previsto.
- **Informar al personal:** Si detectas alguna situación de riesgo, material en mal estado o si te sientes indisposto/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