

FICHA INSCRIPCION **ABONO ACTIVO DEPORTE** >18 AÑOS KIROL-TXARTEL AKTIBOA, >18 URTETIK GORAKOAK

Nº ABONADO/ABONATUAREN ZENBAKIA: _____ FECHA/DATA: _____

Nombre y Apellidos/ Izen-abizenak: _____

Edad / Adina: _____ Teléfono / Telefonoa: _____/_____

E.mail/E.posta: _____

Marque con un X el periodo en el que desea inscribirse:/ X batez azpimarratu nahi duzun denboraldian parte hartu

	ABONO ACTIVO DEPORTE / KIROL ABONAMENDUA AKTIBOA 18-64 AÑOS		
	3 meses/ 3 hilabete	6 meses/ 6 hilabete	9 meses/ 9 hilabete
Abonados anuales/Urteko abonatuak	83,45€	125,52€	163,10€
Abonados de invierno/ Neguko abonatuak	100,40€	150,58€	195,75€

*En el caso de los empadronados que sean beneficiarios de descuentos la tarifa será según renta.

FORMA DE PAGO DEL BONO ACTIVO/ ORDAINKETA MODUA

Pago en efectivo en la Ciudad deportiva de Sarriguren

Pago con tarjeta en la Ciudad deportiva de Sarriguren

Ingreso bancario (adjuntar justificante)/Bankuan sartzea ES60 3008 0228 57 1655440327

Pago con TPV virtual www.ciudaddeportivasarriguren.es (solo abonados); www.gesport.es

MOTIVO PRINCIPAL POR EL QUE DESEA PARTICIPAR EN ESTE PROGRAMA
(Marque un solo motivo en la casilla correspondiente con una X)

PROGRAMA HONETAN PARTE HARTZEKO ARRAZOI NAGUSIA
(X batez azpimarratu dagokion koadroko arrazoi bakarra)

Problema de salud

Problema de espalda
Enfermedad cardiovascular
Enfermedad respiratoria
Enfermedad aparato locomotor
Enfermedad metabólica (obesidad, diabetes mellitus
Tipo II, hipertensión, osteoporosis)
Lesión deportiva
Otra situación especial

Osausn-arazoa

Bizkarreko arazoa
Gaixotasun kardiobaskularra
Arnasketako gaixotasuna:
Lokomozio-aparatuko gaixotasuna
Gaixotasun metabolikoa (gizeneria, diabetes mellitus
II, mota, hopertensioa, osteoporosia)
Kirol lesioa
Beste egoera berezia

Mejora Psíquica

Deseo realizar una actividad física que me relaje y
reduzca mis niveles de estrés

Hobekuntza psikikoa

Erlaxatzen nauen eta estrés-maila jaisten laguntzen
didan ariketa fisikoa egin nahi dut.

Relación Social

Deseo relacionarme con o tras personas y disfrutar de
mi tiempo de ocio de forma saludable

Giarte harremanak

Lagunekin harremanak egin nahi ditut eta aisialdiaz
modu osasungarrian gozatu nahi dut.

Mejora Estética

Perder peso
Ganar peso
Reafirmar y tonificar zonas corporales

Hobekuntza estetikoak

Pisua galdu
Pisua irabazi
Gorputzeko atalak egokitu eta bizkortu

Rendimiento deportivo

Mejora de condición física general
Mejora de la condición física específica
Deporte competitivo
Preparación oposiciones

Kirol errendimendua

Egoera fisiko orokorra hobetu
Egoera fisiko berezia hobetu
Kompetizio kirola
Oposaketan prestaketa

FICHA INSCRIPCION **ABONO ACTIVO DEPORTE** >18 AÑOS KIROL-TXARTEL AKTIBOA, >18 URTETIK GORAKOAK

CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FISICA (CAAF)

Cuestionario auto administrado para adultos (>18 años)

ARIKETA FISIKOIA EGITEKO GAITASUNA NEURTZEKO GALDETEGIA (CAAF)

Helduentzako galdetegi auto emana (>18 años)

El sentido común es la mejor guía para responder a estas pocas preguntas. Por favor, léalas cuidadosamente y marque con una X el cuadro correspondiente a aquellas preguntas que sean ciertas en su caso (Sí=X).

- ¿Le ha dicho alguna vez un médico que tiene una enfermedad del corazón y le ha recomendado realizar actividad física solamente con supervisión médica?
- ¿Nota dolor en el pecho cuando realiza alguna actividad física?
- ¿Ha notado dolor en el pecho en reposo durante el último mes?
- ¿Ha perdido la conciencia o el equilibrio después de notar sensación de mareo?
- ¿Tiene algún problema en los huesos o en las articulaciones que podría empeorar a causa de la actividad física que se propone realizar?
- ¿Le ha prescrito su médico medicación para la presión arterial o para algún problema de corazón (por ejemplo diuréticos)?
- ¿Está al corriente, ya sea por propia experiencia o por indicación de un medico, de cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica?
- ¿Tiene usted más de 69 años de edad?
- ¿Está usted embarazada?

*Si has contestado afirmativamente alguna de las preguntas, antes de iniciar o aumentar el nivel de actividad física actual, debes acudir a tu medico indicándole las preguntas que has respondido afirmativamente. Después de la revisión médica, pide consejo a tu medico sobre tu aptitud para:

- Hacer ejercicio sin restricción
- Hacer ejercicio con limitaciones o supervisión médica, por algún periodo de tiempo.

Una copia del informe médico lo deberás entregar al responsable de tu programa deportivo.

*Si se produce algún cambio en su estado en relación con las preguntas anteriores, notifíquelo inmediatamente al profesional responsable de su programa de actividad.

Hurrengo galdera sortari erantzuteko zentua izango duzu gidari. Mesedez, arretaz irakurri eta X batez azpimarratu bizeko erantzunei dagozkien koadroak (Bai=X)

- Inoiz esan al dizu medikuak bihotzeko gaixotasuna duzula eta ariketa fisikoa soil-soilik medikuaren gainbegiratupean egin behar duzula?
- Ariketa fisikoa egiten duzunean, bularrean minik al duzu?
- Atsedan-egoeran zaudela, minik sentitu duzu bularrean azken hilabetean?
- Inoiz konortea edo oreka galdu al duzu zorabiatuta sentitu ondoren?
- Hezurretako edo artikulazioetako arazorik al duzu, egin nahi duzun ariketa fisikoaren bidez txarrera egin dezakeenik?
- Medikuak arteria-presiorako edo bihotzeko arazo baterako botikarik agindu al dizu (diuretikoak,kasu)?
- Medikuaren gainbegiraturik gabe ariketa fisikoa egiteko beste trabarik ba al duzu, aholkua eskatu ondorengo baieztapenen inguruan:

Aurreko galderen batean baietz erantzun baduzu, aktibitate fisikoa hasi edo maila handitu aurretik, zure medikuarenera jo beharko zenuke baietz erantzun dituzun galdereak erakutsiz. Errebisio medikua pasa ondoren, aholkua eskatu ondorengo baieztapenen inguruan:

- Kirola muga gabe egin.
- Kirola muga edota medikuaren onespenerarekin egin, denboraldi batez.

Zure kirol programaren ardurari osasun-txostenaren kopia bat entregatu beharko diozu

Aurreko galderetan erantzundakoan ainarrituta, zure agoera fisikoan aldaketarik badago, zure ariketa-programaren arduradunari esan beharko diozu lehenbailehen.

A tal efecto, consideramos conveniente informarle de que dicho tratamiento de datos cumple con lo dispuesto por la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y de la posibilidad de ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, mediante impreso personalizado y firmado que deberá entregar en la recepción de la instalación. La mercantil "GESPORT GESTION DEPORTIVA, SL" entenderá que usted presta su consentimiento a que le sea remitida información periódica, vía mail, si en un plazo de 30 días a computar desde la firma de la presente instancia usted no manifiesta expresamente su negativa mediante impreso personalizado y firmado que deberá entregar en la recepción de la instalación.

Inprimaki honetan jasotako datuak "GESPORT GESTION DEPORTIVA, SL"-k Datuen Babeserako Agentzian duen fitxategi automatizatuan sartuko dira eta soilik kontratatzen diren zerbitzuetan parte hartzeko erabiliko dira.

Horretarako, komenigarria iruditzen zaigu datu prezesaketa honek Datu Babeserako 1999ko abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoan jarritakoa betetzen duela esatea eta baita jakin eskubidea duzula zure datuetan sartzeko, zuzenketak egiteko edota ezabatu nahiz erabiltzearen kontra agertzeko instalakuntzetako sarreran pertsonalizatutako eta sinatutako inprimakia entregatuz. "GESPORT GESTION DEPORTIVA,SL"-k baimenduta bezala emango su dokumentu hay, sinatu denetik 30egunen barruan, instalakuntzetako sarrean pertsonalizatutako eta sinatutako inprimakia entregatuz, kontrako esaten ez den bitartean.

Firma titular/ Titularraren sinatua: