

# **POLITICAS, TÉRMINOS Y CONDICIONES PARA PRESTACIÓN DEL SERVICIO**

## **1. OBSERVACIONES PARA LA PRÁCTICA**

La actividad deportiva que desarrollará será la natación la cual es considerada una disciplina de bajo impacto físico útil para la recuperación de lesiones y de patologías como por ejemplo de columna. Ayuda a mejorar la postura corporal y la flexibilidad. Es importante saber que no todas las patologías de la columna vertebral se benefician de la natación por lo que se recomienda consultar con el médico.

Para nadar de forma adecuada es importante poseer una técnica correcta, entrenar regularmente y llevar un ritmo adecuado. De esta manera se evitan sobrecargas porque la tendencia a mantener la cabeza constantemente fuera del agua puede provocar tensiones en la zona cervical, lo que puede derivar en una torsión de la columna vertebral hacia arriba. Además, para personas que padecen ciertas protrusiones, hernias discales o deformidades de la columna, existen ciertos estilos dentro de la natación que no son recomendables.

El estilo más beneficioso en general es nadar de espalda; el crol (en desuso estilo libre) es bueno siempre que no existan problemas de cuello, y la braza (en desuso estilo pecho) no es recomendable para aquellas personas con problemas lumbares, cervicales o un aumento de las curvas lumbar y cervical (hiperlordosis), muy propio durante el embarazo.

Aunque la natación constituya un deporte de bajo riesgo de lesión, los movimientos repetitivos a los que se ven expuestas las articulaciones pueden derivar en lesiones en la espalda, las rodillas o los hombros.

### **Lesiones en la espalda**

El crol es una disciplina muy presente en el entrenamiento de cualquier nadador. Esta modalidad exige una postura horizontal del cuerpo y la cabeza sumergida en el agua, por lo que es importante saber cómo respirar y atender al esfuerzo de los músculos pectorales para no lesionarlos. Así pues, una postura incorrecta puede hacer que se genere tensión en la parte baja de la espalda desembocando en una lumbalgia.

### **Lesiones en el hombro**

El movimiento repetitivo de los brazos puede desencadenar una inflamación de los tendones de la zona del hombro. Durante estos movimientos, las articulaciones del hombro están sometidas a un rozamiento continuo que podría provocar la inflamación y dolor de hombro, que puede desembocar en una tendinitis del manguito rotador. En estos casos, se recomienda reposo absoluto del hombro y aplicar frío en la parte superior del mismo. Una vez remita la inflamación, es importante comenzar a fortalecer poco a poco la zona y no olvidar hacer ejercicio para mejorar la elasticidad de músculos y tendones.

### **Lesiones en las rodillas**

Aunque parezca mentira, la natación puede provocar lesiones en las rodillas. En el estilo braza (en desuso estilo pecho) se dan patadas enérgicas que hace que las rodillas se extiendan con un movimiento forzado y las piernas rotan. Este gesto puede ser la causa de distensiones del ligamento lateral interno, lesiones de menisco (como la rotura de menisco) o tendinitis. Por ello, es importante trabajar la flexibilidad de los miembros con el fin de prevenir futuras lesiones.

El Club deportivo Montería Natación Master precisa que el recinto donde el practicante promoverá la práctica voluntaria de la natación será en el escenario público “piscina olímpica” localizada en la Villa Olímpica de este Municipio, la cual cuenta con las siguientes especificaciones técnicas: 2 METROS DE PROFUNDIDAD, por 25 metros de ancho y 50 metros de largo. Esta instalación está concebida para la inmersión total de su cuerpo, esto supone riesgos en la práctica del ejercicio como asfixia provocada por la inundación de las vías respiratorias –ahogamiento-, además de los asociados anteriormente.

Usted como practicante voluntario, con la firma del presente documento, declara que la información aquí consignada la ha comprendido y que la ha leído en su integridad. Igualmente acepta y asume los riesgos asociados con la práctica de esta disciplina exonerando de toda responsabilidad y futuras reclamación al club.

El Club podrá solicitarle certificados médicos con los que se acrediten su estado físico y de salud, en todo caso manifiesta que la información relacionada con su estado de salud es verdadera.

Los costos asociados al aporte voluntario son contribuciones para que el club disponga de profesionales idóneos en la enseñanza de esta disciplina y no significan el alquiler del escenario público al cual usted podrá usar bajo los términos y condiciones dispuestos por la administración municipal de manera gratuita.

## 2. POLITICA DE REPOSICION:

El Club MNM dará cumplimiento a la política de reposición interna, para lo cual el usuario deberá descargar el documento en el link: <https://bit.ly/32J20r0> para su lectura obligatoria.

## 3. MATRICULA y MENSUALIDAD.

La matrícula tendrá una vigencia de un año y su reconocimiento económico será por una única vez cada año. El Club por ningún concepto devolverá los dineros recibidos por costos de matrícula.

La mensualidad será pagada por el practicante mes anticipado. El pago de la mensualidad dará derecho a tomar los cursos de enseñanza. Por directrices de la Liga de Natación de Córdoba, solo podrán hacer uso del escenario deportivo quienes hayan pagado la mensualidad en los plazos establecidos por dicho operador.

La devolución de la mensualidad se realizará en los siguientes términos: 100% antes de tomar la primera sesión. 50% después de la segunda sesión tomada + el monto correspondiente a la tarifa pagada a la Liga de Natación de Córdoba o el escenario deportivo de práctica. Después de la tercera sesión no habrá derecho a reembolso de mensualidad ni matrícula.

El Club se reserva el derecho a modificar sin previo aviso los costos de matrícula. Estos cambios serán comunicados por el grupo de Whatsapp o el correo electrónico autorizados por el practicante; para lo cual y con la firma del presente formulario autoriza el practicante a ser notificado por estos medios.

#### 4. AUTORIZAN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES

El Club Montería Natación Máster conservará, administrará y utilizará sus datos personales, que incluye el registro fotográfico y fílmico recopilado en el ejercicio de actividades propias del club, con la finalidad de cumplir con nuestro objeto social y conforme a la Ley.

Con la suscripción de este documento se entiende que usted autoriza el tratamiento de sus datos personales por parte del Club o de terceros contratados por esta para el cumplimiento de su objeto.

Asimismo, autoriza a ser informado y/o notificado de cualquier tipo de decisión con la remisión de la misma al correo registrado.

#### 5. AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO (Solo para los representantes legales de menores de Edad)

Con la firma de este documento, en mi calidad de representante legal del menor de edad identificado en el encabezado de este documento, hago constar que he leído, recibido la explicación y la información necesaria sobre la actividad de la práctica de natación, declaro conocer perfectamente las características de las actividades que se realizarán, las eventuales circunstancias que pudieran surgir, cuya responsabilidad asumo plenamente. Declaro que, al representar a un menor de edad en calidad de padre de familia, representante legal o responsable del mismo, acepto los términos de este documento en relación con mi representado y asumo la responsabilidad de las condiciones de la actividad y las exoneraciones de responsabilidad al Club Deportivo Montería Natación Master de la actividad en relación con el menor de edad.

En consecuencia, acepto y asumo todos los riesgos asociados con la participación de mi representado en la actividad incluyendo sus propias acciones u omisiones, o de los organizadores, de otros participantes, y espectadores, así como también entiendo y asumo los riesgos relacionados con caídas, lastimaduras, cortadas, enfermedades generales, infecciones, secuelas presentes o futuras derivadas de cualquier incidente que afecten su salud e integridad física, entre otras razones producto del contacto con otros participantes, así como el riesgo derivado de los efectos del tiempo y del ambiente, como frío o calor extremo, humedad relativa, tránsito vehicular, condiciones del escenario donde se realiza la actividad y en general todo riesgo, que declaro conocido y valorado por mí.

Declaro y asumo todos los riesgos asociados a la ocurrencia de circunstancias de fuerza mayor tales como desastres naturales, ataques de animales, alteraciones de orden público, asonada, actos de terrorismo o vandalismo, sedición o revuelta, acciones delincuenciales, muerte súbita o cualquier otro evento no previsible ni controlable durante la participación de mi representado en la actividad.

Asimismo, declaro que acepto el cuidado médico ofrecido por los paramédicos, médicos o personal de soporte en caso de accidente durante la actividad. También entiendo, declaro y acepto que dicho personal no será responsable por el tratamiento ofrecido y que éste auxilio médico es meramente temporal y circunstancial durante el tiempo del desarrollo de la actividad.

Por lo anterior, exonero de toda responsabilidad al Club Deportivo Montería Natación Master de todo reclamo o responsabilidad contractual y/o extracontractual que surja de mi participación en esta actividad.

De igual forma declaro que mi representado se encuentra en condiciones médicas, psicológicas y físicas aptas para asistir y participar en la actividad y me comprometo a notificar al Club Deportivo Montería Natación Master al correo monteriamaster@gmail.com sobre cualquier preexistencia o novedad en relación con su salud. Asimismo certifico que se encuentra afiliado y activo a la entidad promotora de salud - EPS relacionada en el formato que se encuentra en el reverso de este documento.

Autorizo al Club Deportivo Montería Natación Máster iniciar las acciones que consideren pertinentes, en caso de que por la participación de mi representado se genere un hecho que pueda afectar los intereses de la entidad y me hago responsable de los elementos facilitados para su participación en la actividad. Igualmente, autorizo Club Deportivo Montería Natación Máster para que haga uso de las fotografías, películas, videos, grabaciones y cualquier otro medio de registro de esta actividad para su uso legítimo, sin reclamación o compensación económica alguna. Igualmente, declaro que asumo toda la responsabilidad, pagos, compensaciones, indemnizaciones, multas y penalidades que se generen al no presentarse a la actividad mi representado luego de firmar el consentimiento informado y que no sean generados por causas de fuerza mayor o caso fortuito debidamente probadas ante la entidad.

---

Firma

Acepto los términos y condiciones

Nombre del usuario o representante legal del menor de edad, si aplica:  
C.C.

Celular de notificación personal:

Correo de notificación personal: