**Universidad Nacional**

**Vicerrectoría de Vida Estudiantil**

**Departamento de Promoción Estudiantil**

Consentimiento informado.

Información para el usuario y/o sus encargados.

La Piscina de la Universidad Nacional promociona los estilos de vida físicamente activos mediante la realización de actividad física en el medio acuático, específicamente la natación. El usuario recibe la cantidad de sesiones que considera apropiadas según su facilidad de horario y nivel físico, siempre tomando en cuenta evitar el sobre entrenamiento, o el poner en riesgo su salud.

**Antes de iniciar la participación en el proyecto**, el usuario debe completar un expediente de datos personales, así como un cuestionario médico y de estratificación del riesgo. De acuerdo con la cantidad de factores de riesgo que el usuario presente, se le recomienda realizarse un análisis más profundo con personal médico, por lo general una prueba de esfuerzo. Para iniciar con las clases deberá presentar una copia de dicha prueba al instructor a cargo. De no presentar factores de riesgo, el usuario iniciará con las sesiones respectivas de natación.

**Antes de entrar a su clase**, debe anotarse en la lista de asistencia. Las sesiones inician puntualmente cada hora a los cero minutos y finaliza a la hora con cincuenta y cinco minutos, la sesión se divide en una fase de estiramiento, la cual cada usuario realiza de manera obligatoria antes de iniciar cada clase, tomando como guía de ejercicios el material facilitado por el proyecto. Una vez completada esta fase de estiramiento, el usuario se ducha de manera obligatoria e ingresa a la piscina siguiendo todas las indicaciones de los instructores, así como el reglamento de uso de piscina.

**El usuario de la piscina de la UNA, al realizar las sesiones de natación podría gozar de algunos beneficios** tales como reducción del porcentaje de grasa, aumento de fuerza, mayor capacidad física (nadar más rápido, más distancia y sentir menos cansancio a la hora de nadar), mayor flexibilidad (se puede estirar más, se lesiona menos), reducción y control de los valores de presión arterial, glucosa en sangre y colesterol. Además de beneficios emocionales tales como mejor estado de ánimo, reducción de sentimientos de ansiedad, depresión, enojo, entre otros.

**Los riesgos que se podrían presentar durante la realización de actividad física y ejercicio físico en el medio acuático (natación) son**: alergias al cloro y a químicos asociados, aparición de manchas en la piel, infección de oídos, sinusitis, lesiones músculo esqueléticas principalmente en la articulación del hombro, ingreso de agua al organismo involuntariamente, irritación de ojos, caídas en las superficies alrededor de la piscina, algún tipo de golpe con las carrileras (líneas divisorias dentro de la piscina) en brazos, piernas y cabeza, algún golpe involuntario ocasionado por otro usuario durante la práctica.

**Toda la información que se obtenga de su expediente y de las evaluaciones realizadas**, serán tratadas de forma confidencial y esta no será revelada a personas ajenas a la organización. Sin embargo, dicha información podría ser utilizada para fines de investigación con la respectiva codificación y confidencialidad, bajo ninguna circunstancia se estarían revelando datos de índole personal de los usuarios.

**En cuanto a la reposición de clases**, para una posterior reposición se debe suministrar una debida justificación, luego debe anotarse y firmar la lista con los horarios establecidos con al menos 24 horas de antelación, ya que el cupo para reponer es limitado. Sólo se repondrá en los horarios establecidos. En caso de haber avisado previamente que no va a asistir a la clase se aprueba automáticamente la reposición de esta, no obstante, si incurre en la inasistencia a esta debe seguir el proceso de justificación. No podrá reponer una vez que su mensualidad se haya vencido. Así mismo, la clase de reposición está sujeta a cupo, por lo que no aseguremos su disponibilidad en el horario.

**En cuanto a los horarios de asistencia**, el primer día de clases, el usuario elige los horarios a conveniencia, una vez elegidos estos horarios deben de mantenerse para poder controlar el espacio en las diferentes horas. Este horario se puede modificar comunicando a la administración del proyecto vía correo electrónico y posteriormente contando con su visto bueno para realizar el cambio.

**En relación al pago**, todos los pagos se realizarán en donde se indique en los medios oficiales de la piscina, el mismo se debe de realizar según la fecha de ingreso al proyecto, excepto por vacaciones o feriados en tal caso la administración del proyecto podrá variarla, el usuario puede pagar con tarjeta de crédito o débito, o bien, por medio de transferencia o depósito, en este caso debe entregar el comprobante de pago en físico al encargado de la oficina administrativa o vía correo electrónico. El pago se puede realizar en efectivo en las instalaciones de FUNDAUNA. En el caso de ser la primera vez que asiste debe presentar el comprobante de pago de manera física, así como su detalle de horario. Si usted desea asistir a una clase estando fuera de su fecha de pago o sin entregar el recibo de manera impresa o digital lamentablemente no podrá ingresar. Los comprobantes de pago se deben entregar en **la oficina** o al correo electrónico oficial: **piscinadpe@una.cr**.

**Perdida de cupo**, en caso de tener vencido el pago por una semana perderá el cupo en las lecciones. En caso de querer reincorporarse debe presentarse de manera personal a consultar el cupo en las lecciones.

**Para la seguridad de sus pertenencias**, el proyecto NO se responsabiliza por la pérdida de pertenencias, se recomienda no dejar ninguna pertenencia de valor en su vehículo ni en los vestidores, para tales fines, el proyecto cuenta con casilleros con su respectivo candado, o bien un estante fuera de los vestidores. Para el uso de los casilleros debe solicitar las llaves en la oficina, en donde dejará el carnet o cédula, al finalizar la lección debe devolver las llaves, momento donde se le devolverá su documento de identificación.

Comprendo que los talleres que se ofrecen en la piscina pueden ser suspendidos por motivo de fuerza mayor. Lo anterior, por razones de la naturaleza práctica del servicio, o bien, por inconvenientes que puedan poner en riesgo su salud. Así mismo, comprendo y acepto que los instructores de los talleres son estudiantes asistentes que poseen compromisos con la Universidad.

Cualquier pregunta que usted tenga al respecto de los servicios ofrecidos por la Piscina de la Universidad Nacional plasmados en este consentimiento es importante que lo haga saber en este momento y con mucho gusto le daremos una explicación más amplia al respecto.

Con base en la información anterior, doy mi consentimiento de forma voluntaria para participar en la Piscina de la UNA con el objetivo de mejorar mi salud. Yo entiendo, que tengo la libertad de salirme del proyecto en el momento en que así lo desee. Comprendo los beneficios y riesgos que conlleva la ejecución de las sesiones prácticas. Por lo anterior exonero al personal y la instituciónde la responsabilidad, de las complicaciones o lesiones que se puedan generar por la naturaleza de la actividad.

He leído este informe de consentimiento y entiendo que participar en el Proyecto tiene sus, beneficios, riesgos y consecuencias. Además, he leído el reglamento interno de uso de instalaciones que se encuentra en la entrada de la piscina y estoy de acuerdo con cada uno de sus puntos.

Conociendo estos beneficios, riesgos, consecuencias y teniendo la oportunidad de hacer preguntas que se me han contestado a mi satisfacción, doy mi consentimiento a participar en este proyecto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nombre del participante Firma Fecha

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nombre del testigo Firma Fecha