



INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA FITNESS

Ud. se ha acercado por propia iniciativa a nuestras instalaciones para participar de la WODLAND Buenos Aires – . (En adelante COMPETENCIA NO CONVENCIONAL DE FITNESS O LA COMPETENCIA), la cual tiene como único fin determinar quién es aquél competidor que mejor desempeño muestre en las 10 capacidades atléticas definidas por en el siguiente párrafo.

FITNESS es un programa de entrenamiento no convencional que se sustenta en tres principios fundamentales: VARIEDAD – FUNCIONALIDAD – INTENSIDAD en base a un programa de entrenamiento amplio, general e inclusivo.

En función de los tres pilares básicos mencionados (variedad-funcionalidad-intensidad) cualquier elemento puede ser incluido en la competencia así, masas, sogas, cubiertas de tractor, martillos, bandas de resistencia, cajones plyo, balones suizos, balones medicinales, barras, kettlebells (pesas rusas), barras y discos olímpicos de goma, sand bags, bulgarian bags, cinturón de lastre, barras fijas, bandas de suspensión, mancuernas, etc. Así como cualquier otra actividad y/o movimiento inherente a la naturaleza humana como ser, correr, saltar, trepar, empujar y/o traccionar un objeto, nadar, etc.

Por tal motivo le informaremos los siguientes detalles que implica la actividad en cuestión y cómo puede afectarlo.

Este documento de consentimiento describe:

- 1) Las medidas de prevención,
- 2) Los riesgos
- 3) La forma en que se procederá en caso de accidente.

Por favor, tómese el tiempo que necesite para leer atentamente, hacer las preguntas correspondientes y así poder decidir con comodidad si desea participar de la competencia, en la cual se realizarán actividades físicas y deportivas que no están exentas de algún tipo de lesión y/o riesgo.-

Objeto y Finalidad del presente Documento

Este proceso se denomina consentimiento informado. Si usted decide asociarse y participar de la competencia no convencional, se le solicitará que firme este documento.

1) LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

Participación segura en actividades físicas o deportivas.

La práctica de actividades físicas y/o deportivas, sea esta social, recreativa, amateur, profesional de mediano o alto rendimiento, implica la posibilidad de estar expuestos a sufrir lesiones y/o daños en la salud. Para una participación segura, en actividades físicas y/o deportivas, es importante contar con una recomendación profesional que contemple diversos factores (tipo, intensidad, duración, frecuencia y progresión) en atención al estado de salud de cada individuo.

Es ESENCIAL que Ud. se realice un CONTROL MÉDICO antes de iniciar la actividad física, dicho control recomendamos que contemple preguntas sobre el estado de salud, hábitos y antecedentes que permitan al médico identificar los factores que debe incluir en su evaluación, un examen físico con foco en criterios antropométricos, osteomusculares, cardiovasculares y respiratorios, y estudios complementarios tales como:

- Pruebas de laboratorio (sangre y orina),
- Electrocardiograma
- Ecocardiograma
- Ergometría (a partir de la pubertad)
- Radiografía de Tórax



Dichos estudios variaran de acuerdo a la edad del deportista y quedará su realización a criterio e interpretación del médico para determinar la aptitud física del individuo.

Existe una aptitud relativa, que es la que una persona posee en determinado momento, y una absoluta, que está dada por la máxima posibilidad que una persona puede alcanzar en cierto aspecto, mediante la práctica y el entrenamiento sistemático. La aptitud estructural comprende lo postural y lo antropométrico (forma, composición y proporción del cuerpo) la aptitud funcional está dada por las posibilidades anatómicas, biomecánicas, y las cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, etc.), todo ello en estrecha relación con el estado de salud y edad.

2) LOS RIESGOS: PREVENCIÓN DE DAÑOS A LA SALUD EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O DEPORTIVAS.

A continuación se recomiendan medidas para reducir la exposición a sufrir lesiones y/o daños por la práctica de actividades físicas y/o deportivas y en particular diseñadas para WODLAND.

INDUMENTARIA: El calzado debe ser deportivo (con suela de goma antideslizante), no es recomendable las zapatillas con suela plástica.

El calzado deportivo debe reunir ciertos requisitos que se adecuan a la práctica de cada disciplina deportiva. Su función de protección de micro traumatismos por apoyos sucesivos, es esencial. Debe ser: liviano, cómodo, flexible, con suela adecuada en altura y elasticidad, con refuerzos laterales, con buena capacidad de ajuste el pie y que permite una buena disipación del calor. En caso de tener alguna lesión osteoarticular debe evaluar con un médico traumatólogo la necesidad de utilizar zapatillas especiales. Una adecuada indumentaria constituye un factor de seguridad, evitando posibles lesiones y molestias, además ayuda a mejorar el rendimiento. En época calurosa la ropa debe ser fresca, cómoda y permitir la disipación del calor del organismo. La ropa de material sintético o el agregado de nylon con el objeto de perder peso, son perjudiciales para la salud pues no permiten el funcionamiento de estos mecanismos fisiológicos. Los días fríos es necesario protegerse adecuadamente para evitar enfermedades por enfriamiento o cambios bruscos de temperatura.

HIDRATACIÓN: Durante el intenso ejercicio que significa la participación en la competencia, la pérdida de agua corporal es importante. Estas pérdidas están condicionadas asimismo por la temperatura y la humedad ambiente. Es importante mantener una buena hidratación para reponer los líquidos y mejorar la recuperación, bebiendo frecuentemente pequeñas cantidades de líquido, en lo posible Agua (no más de 250 ml), antes, durante y después de la actividad. No aconsejamos durante la competencia consumo de bebidas energizantes.

PROTECCIÓN: No recomendamos la utilización de cinturones de levantamiento. Sí el uso de guantes. Protectores de goma y resina estarán a disposición en la competencia.

REGLAMENTOS Y DIRECTIVAS: Cumpla con las normas que regulan la práctica del FITNESS durante la competencia y las sugerencias, recomendaciones, directivas, de los Profesores, Coach, Trainers, Entrenadores, Jueces, Médicos, Head Judge o miembros del comité organizador de la competencia ya que las mismas contribuyen a evitar lesiones, al regular los contactos entre los participantes, al tiempo que hacen a que el deporte sea una actividad sana, no sólo por la importancia que revisten para el cuerpo y la salud sino porque contribuye a la formación integral de los participantes, a través de las habilidades y valores que giran en torno a la práctica del deporte.

3) PROCEDIMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE Y/O LESIÓN.

En caso de que se presenten daños físicos como consecuencia de la práctica de FITNESS en la competencia, se procederá de conformidad con el siguiente protocolo:

WODLAND, 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PRÁCTICA DE FITNESS



1° Se inmovilizara inmediatamente al atleta a fin de resguardar primariamente su integridad.

2° Se dará aviso en forma inmediata y simultanea a la inmovilización al servicio de emergencias institucional. En este caso serán los médicos emergentologos que asistan, los que procederán de acuerdo a su protocolo de emergencia disponiendo en caso de ser necesario el traslado al hospital público más cercano o al nosocomio que por obra social, programa medico prepago, asistencia médica cuente el suscripto.

A tal fin declaro que cuento con la siguiente Obra Social o Medicina Prepaga:

Todos los tratamientos que sean necesarios para la rehabilitación de posibles lesiones quedarán a cargo de la obra social que denuncio y/o a cargo del Sistema Público de Salud.-

La competencia estará equipada con elementos de primeros auxilios y los miembros del departamento médico de la organización han efectuado los cursos de Primeros Auxilios y RCP dictados por la Cruz Roja Argentina.

DECLARACION JURADA: la presente declaración se efectúa con una redacción clara, simple, sencilla para la fácil comprensión del firmante de manera tal que entienda de manera inequívoca los riesgos que asume con la práctica del FITNESS en la competencia y que la firma de la presente es el resultado de una decisión meditada para lo cual contó con todos los conocimientos necesarios sobre la actividad a desarrollar:

Yo, _____, Titular del Documento Nacional de Identidad N° _____,
domiciliado en _____ de la ciudad de _____

estoy de acuerdo en participar en la competencia no convencional denominado WODLAND. Soy plenamente consciente de la naturaleza de los ejercicios exigidos en la competencia y en los cuales YO deseo libre y voluntariamente participar.

Tengo pleno conocimiento que dichos ejercicios son de naturaleza extremadamente agotadoras y pueden y/o podrían eventualmente llevarme hasta el límite de mis capacidades físicas. Entiendo y declaro bajo juramento por el presente que soy absolutamente responsable de mi proceder durante la participación en la competencia como Atleta, comprometiéndome a participar con responsabilidad y cuidado entendiendo que el FITNESS es un método o metodología de entrenamiento que no varía pero si varia la intensidad y la carga utilizada y allí es donde debo reconocer mis propios límites y en esta inteligencia asumo la obligación de interrumpir mi participación al primer síntoma de cansancio agudo y/o agotamiento, asumiendo también por el presente la obligación de aceptar y acatar las directivas de cualquier persona perteneciente al STAFF de la competencia cuando este considera que mi esfuerzo pone en riesgo mi integridad física o la de los demás participantes de la competencia.

Reconozco y entiendo que los programas y/o las clases cuentan con diferentes grados de riesgo que pueden incluir como se mencionan genéricamente a titulo ejemplificativo y no limitativo: lesiones del músculo esquelético y dificultades en el sistema cardio-respiratorio.

Entiendo también que estas situaciones durante la competencia me pueden causar lesiones leves, graves, gravísimas, y pueden también ocasionarme complicaciones respiratorias, coronarias, cardíacas, vasculares al punto de comprometer y/o poner en riesgo mi vida. Asimismo y al ser una competencia colectiva y/o grupal asumo por el presente la responsabilidad por las lesiones o riesgos aun de vida, de mis compañeros de competencia, u otras personas que me rodean, debido a un uso indebido de los materiales de la competencia, o que se originen en mi conducta negligente, desaprensiva, descuidada o como consecuencia de mi propia condición médica. Es por ello que habiendo recibido toda la información necesaria respecto de los riesgos que implica la práctica del FITNESS en la competencia he decidido con plena intención, discernimiento y libertad inscribirme y participar de esta competencia de acuerdo con las recomendaciones, obligaciones y sugerencias arriba descriptas en cuanto al cuidado de mi salud, la condición psicofísica y las formas a seguir previas y durante la actividad, entendiendo que no me eximo de la responsabilidad de atender tales recomendaciones y respetarlas para reducir todo riesgo al mínimo posible.

Asumo en consecuencia los riesgos de la actividad deportiva y EXIMO A LA ORGANIZACIÓN (A SUS ORGANIZACIONES SOCIETARIAS CORRESPONDIENTES – A SUS AUTORIDADES – A SUS DIRECTIVOS- A SUS ACCIONISTAS A SUS DEPENDIENTES – A SUS TRAINERS -) DE CUALQUIER DAÑO Y/O PERJUICIO QUE PUEDA SUFRIR EN LA PRACTICA Y/O DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Tal EXENCION

WODLAND, 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PRÁCTICA DE FITNESS



no comprende los daños y perjuicios que sean consecuencia de culpa o negligencia de la organización.-

Aclaro que he leído y entendido cada párrafo de este documento, con los que he acordado y que el personal del Organizador me ha ofrecido contestar cualquier pregunta y que me han contestado completamente todas las preguntas efectuadas por mi persona.

En virtud de ello doy mi consentimiento y acepto el riesgo que la práctica deportiva implica y guardo en mi poder una copia idéntica a la presente.

Firma del participante: _____

Nombre y Apellido: _____

DNI N°: _____

E-mail: _____

En, _____ de _____ de 2023-