

Comiendo Inteligente y Estando Activo
The Ohio State University
Forma de Liberación del Participante

Información general:

Para evitar dolor y lesión, los individuos que estén considerando incrementar actividad física deben empezar lentamente y gradualmente aumentar la cantidad deseada para dar al cuerpo tiempo de ajuste. La gente con problemas crónicos de salud, tales como enfermedades cardiacos, diabetes u obesidad, o quienes estén propensos a alto riesgo hacia estos problemas deben de consultar a un médico antes de empezar un programa nuevo de actividad física. Así mismo, hombres mayores de 40 años y mujeres mayores de 50 años que planean empezar un nuevo régimen de actividad física **vigorosa** deben consultar primero a un médico para estar seguros que no tienen enfermedades cardiovasculares u otros problemas de salud.

Reconocimiento de riesgo:

Reconozco que hay ciertos riesgos asociados con la participación en actividad física. Reconozco que todos los riesgos no pueden ser prevenidos y voluntariamente asumo toda responsabilidad de lesión hacia mi persona y estoy de acuerdo en no demandar a la The Ohio State University, sus directores, funcionarios, empleados y agents autorizados y liberarlos de toda obligación, reclamos o causas de acción legal que se deriven de mi participacion en *Comiendo Inteligente y Estando Activo*. Proclamo que soy físicamente capaz, y no necesito asistencia para participar en éste programa.

Reconozco que la The Ohio State University no provee aseguranza de salud o aseguranza contra accidentes para los participantes en el programa *Comiendo Inteligente y Estando Activo*.

He leído cuidadosamente este convenio y entiendo completamente su contenido. Estoy consciente que firmando este convenio constituye una liberación de cualquier obligación legal y la firmo por mi propia voluntad.

Nombre

Firma

Fecha en que firmó