

## Bases legals del grup d'entrenament:

### 1. Destinataris del grup

- 1.1 – Pot inscriure's tota persona sense cap discriminació per raó de sexe, origen o nacionalitat.
- 1.2 – L'edat mínima per formar-hi part serà de 18 anys complerts el dia de la inscripció.
- 1.3 – Totes les persones inscrites en aquest grup hauran de tenir un objectiu de proves físiques a preparar en el moment de la inscripció. Tot usuari podrà escollir fins a dos modalitats de proves oficials a preparar simultàniament.

### 2. Funcionament sessions dirigides i lliures

- 2.1 – Tots els usuaris podran entrenar lliurement a les instal·lacions del Club Atlètic Palafrugell en horari d'obertura de l'Estadi Josep Pla i Arbonès, sempre que no hi hagi un grup d'entrenament oficial utilitzant aquella zona concreta.  
En cas de coincidir amb altres grups d'entrenament en horari oficial, tindran preferència els entrenaments dirigits a l'entrenament lliure alhora d'assignar els espais.
- 2.2 – Les sessions dirigides seran realitzades per personal titulat en preparació física per oposicions per la Federació Espanyola d'Entrenadors Personals i supervisats per un entrenador nacional d'atletisme.
- 2.3 – En aquells casos amb una complexitat alta, els entrenaments seran realitzats i elaborats directament per l'entrenador de màxima titulació.
- 2.4 – Les sessions dirigides tindran una durada de 1 hora i 30 minuts i es centraran a millorar la tècnica i eficàcia en les proves específiques.
- 2.5 – Els entrenaments per millorar la forma física s'hauran de realitzar de forma individual seguint els plans d'entrenament acordats.

### 3. Aspectes legals

- 3.1 – El Club Atlètic Palafrugell mitjançant el grup d'oposicions realitzarà un estudi de cada cas i elaborarà un pla d'entrenament, que cal seguir amb constància per tal d'assolir l'objectiu de cada usuari.
- 3.2 - En cap cas el fet d'inscriure's en aquest grup d'entrenament assegura l'èxit del objectiu i per tant no existeix la opció del retorn de l'import d'inscripció en cas del no assoliment del objectiu en el termini sol·licitat.
- 3.3 - La responsabilitat d'assolir els èxits pels quals es realitza la inscripció en aquest grup recaurà en tot moment en cada usuari sense que el CAP assumeixi cap responsabilitat en cas de no assolir-los.
- 3.4 – En cas que algun usuari del grup vulgui finalitzar la seva participació en aquest grup podrà fer-ho en qualsevol moment i podrà desvincular-se plenament del Club Atlètic Palafrugell sense cap tipus de cost addicional.
- 3.5 – Les dades de caràcter personal es tractaran d'acord amb la **Llei orgànica 3/2018**, de 5 de desembre, i tota persona podrà utilitzar el dret de modificació o eliminació de tot tipus de dada personal.

### 4. Aspectes mèdics

- 4.1 – El club Atlètic Palafrugell, sol·licitarà un informe mèdic oficial en el qual constarà que no pateix cap tipus de malaltia o impossibilitat mèdica per realitzar l'entrenament amb normalitat a les següents persones:
  - Persones que han marcat l'opció "SI" de Malalties cardiovasculars o respiratòries.
  - Persones que hagin patit alguna operació d'importància del tronc superior.
  - Persones que hagin patit alguna lesió esportiva amb operació d'importància.
- 4.2 – La responsabilitat d'informar d'aquests extrems recaurà a cada usuari sense que aquest hagi de donar cap tipus de detall del tipus de lesió, malaltia o dada mèdica al club atlètic Palafrugell.
- 4.3 – El Club Atlètic Palafrugell podrà sol·licitar aquest informe mèdic a persones que mitjançant els entrenadors observin clars símptomes relacionats amb els descrits al punt 4.2 del present reglament intern.
- 4.4 – El fet de no aportar aquests document suposarà la no possibilitat de realitzar cap tipus d'entrenament dirigit ni optar a plans d'entrenaments.

SIGNATURA I DNI

