

RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS.

PROTECCIÓN DE DATOS

1. **Leer la normativa** del Servicio de Deportes de la Universidad de La Laguna (SDULL).
2. Hacerse un **reconocimiento médico** y tener presentes las indicaciones del/la médico/a, **antes de realizar cualquier actividad** físico-deportiva. Todas las personas pueden acceder a las actividades ofertadas, salvo cuando lo contraindique el/la médico/a, de manera absoluta o relativa, según cada caso particular. Para la inscripción en senderismo es obligatorio la entrega del certificado médico (o p-10) en el SDULL antes de la primera salida, especificando que posee las condiciones de salud adecuadas para realizar senderismo de nivel medio-alto.
3. **Tener un seguro médico** que cubra cualquier tipo de lesión o accidente durante la práctica de la actividad físico-deportiva en la que se haya inscrito. Obligatoriedad sólo en el caso de las personas pertenecientes a ALUMNI-ULL (Asociación de Antiguos Alumnos y Amigos de la ULL) y las personas ajenas a la Comunidad Universitaria.
4. Ser **consciente de los riesgos** implícitos que tiene la actividad físico deportiva. En el caso de inscribirse en actividades dirigidas con monitor/a, se ruega que aquellas personas que tengan alguna enfermedad, lesión, etc., lo comuniquen al monitor/a para tenerlo presente en los ejercicios planteados y hacer las adaptaciones oportunas (en la medida de lo posible), así como actuar con prudencia.
5. Respetar las **consideraciones del monitor/a, del cuerpo arbitral y del personal** del SDULL.
6. Respetar los **principios de “progresión”** (de menor a mayor dificultad, volumen, intensidad, etc.), de **“individualización”** (elegir cada persona la actividad físico-deportiva según sus gustos, edad, condición física, necesidades, etc.) y de **“continuidad”** (ser constante para conseguir los objetivos marcados, evitar lesiones, etc.).
7. Ser **puntual** en las sesiones de las actividades dirigidas (para evitar lesiones, etc.).
8. Utilizar la **indumentaria y el calzado deportivo adecuado** para cada actividad, así como llevar **toalla**, de uso personal (en colchoneta, sala de fitness y cardio, etc.).
9. **Hidratarse** antes, durante y después de la práctica de la actividad, así como **ducharse** tras la misma.
10. Complementar la actividad físico-deportiva con ejercicios de **estiramientos y de relajación**, además de cuidar los **hábitos posturales diarios**, los de **sueño y alimentación**, las **relaciones interpersonales y evitar sustancias nocivas** para el organismo.
11. Tratar con **igualdad y respeto** al resto de personas.
12. **Ayudar** al compañero/a, monitor/a, cuerpo arbitral, etc. a colocar el material, etc.

13. Buscar la mejora constante del estado de salud (bienestar físico, psíquico, social y emocional).
14. Comunicar al SDULL las incidencias y propuestas oportunas para la mejora constante del mismo (hacerlo en la encuesta de satisfacción que existe para tal efecto en la página web del SDULL o por cualquiera de las otras vías existentes).

SOBRE LA PROTECCIÓN DE DATOS:

La participación en alguna de las competiciones organizadas por el Servicio de Deportes como Trofeo Rector en las modalidades de libre asociación e Intercentros, el torneo intercolegial, el campeonato universitario de Canarias, el Memorial Pablo González Vera, las actividades deportivas con monitor-a, talleres y otras actividades que conlleven inscripción, conlleva la autorización al Servicio de Deportes de la ULL, a efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de protección civil del derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen, para la toma de imágenes y/o audio de su persona por cualquier medio que permita su grabación y/o reproducción con la finalidad de que se incorporen posteriormente a programas de difusión de las competiciones, eventos, talleres y actividades deportivas, sin que por ello se tenga derecho a recibir contraprestación alguna y sin que exista un plazo limitado para su utilización.

De acuerdo con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, los datos de las personas participantes pasan a formar parte de un fichero propiedad de la Universidad de La Laguna cuya única finalidad es la gestión de la participación en el Trofeo Rector en las modalidades de libre asociación e Intercentros, el torneo intercolegial, el campeonato universitario de Canarias, el Memorial Pablo González Vera, las actividades deportivas con monitor/a, talleres y otras actividades. Se podrán ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de sus datos personales remitiendo un escrito a deportes@ull.es o dirigiéndose a Servicio de Deportes de la ULL, Avenida Ángel Guimerá Jorge, 3. 38206. La Laguna, adjuntando copia de un documento que acredite su identidad.