GENTE*Fuerte*

también conocidas como

MUJERESFUERTES

El programa StrongPeople Strong Bodies es una fuerza progresiva basada en evidencia programa de entrenamiento. El programa GenteFuerte le ayudará a aumentar su fuerza, hueso densidad, equilibrio y energía, ¡y te verás y te sentirás mejor! Preguntas acerca de el programa StrongBODIES: strongbodies@extension.wisc.edu.

Tus clases de GenteFuerte se reunirán:

Días: _____ Hora: _____am/pm a _____am/pm
Localización: _____

Todos los participantes del programa GenteFuerte deben usar:

- Ropa cómoda, holgada y transpirable
- Zapatos cerrados con suela de goma, preferiblemente zapatos deportivos

Para cada clase, los participantes del programa GenteFuerte deben traer: (líder del programa a marque las casillas junto a los elementos que el participante debe proporcionar):

- ☐ Al menos una botella de agua llena
- ☐ 1 o 2 juegos de mancuernas del peso adecuado
- ☐ Al menos una pesa de tobillo ajustable
- ☐ Colchoneta o toalla de ejercicio

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

Hoja de información del resumen del participante

Nombre _____

Dirección _____

_____

_____

Numero de Telefono _____

Correo Electrónico _____

Sitio de Programa _____

Fecha de inicio _____ **Fecha final** _____

En caso de emergencia, por favor llame

Nombre _____

Relación _____

Numero de Telefono _____

Edad: ___ 18-24 ___25-44 ___45-59 __60-64 ___65-74 ___75+ ___Prefiero no responder

Seleccione las opciones siguientes que describan mejor su raza. Seleccione todas las que correspondan.

___ Raza indígena o con enlaces sociales con grupos indígenas de Alaska, Estados Unidos, o de las Américas
___ Raza Asiática
___ Raza Negra o Afroamericana
___ Nativa(o) de Hawái u Otras de Las Islas del Pacífico
___ Raza Blanca
___ Una o más razas no indicadas anteriormente
___ Prefiero no responder.

Seleccione la opción siguiente que describa mejor su etnicidad.

___Me identifico como Chicano/Chicana/Chicanx, Hispano/Hispana o Latino/Latina/Latinx.
___ No me identifico como Chicano/Chicana/Chicanx, Hispano/Hispana o Latino/Latina/Latinx.
___Prefiero no responder.

Género: Seleccione la opción siguiente que describa mejor cómo se identifica

___ Femenino
___ Masculino
___No binario
___Prefiero no responder

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

Seguridad en la Actividad Física

	si	no
¿Alguna vez ha dicho su médico que tiene una condicion cardíaca y que solo debe hacer actividad física recomendada por un médico?		
¿Sientes dolor en el pecho cuando haces actividad física?		
¿En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?		
¿Pierde el equilibrio debido a los mareos o alguna vez pierde el conocimiento?		
¿Tiene un problema óseo o articular que podría empeorar por un cambio en su actividad física?		
¿Tiene alguna otra razón por la que no debe hacer actividad física?		
Mencione cualquier inquietud médica que le gustaría que su instructor conozca (problemas cardíacos, problemas o dolores con las articulaciones, etc.):_____		

Si respondió "SÍ" a una o más preguntas:

- Hable con su médico ANTES de comenzar a ser más activo físicamente o unirse a este programa y siga los consejos de su médico. Dígale a su médico sobre el PAR-Q y a qué preguntas respondió SÍ.
- Es posible que pueda realizar cualquier actividad que desee siempre que comience lentamente y se desarrolle gradualmente. O puede que necesite restringir sus actividades a aquellas que sean seguras para usted. Hable con su médico sobre los tipos de actividades en las que desea participar.

Mencione cualquier inquietud médica que le gustaría que su instructor conozca (problemas cardíacos, problemas o dolores con las articulaciones, etc.):

Si respondió "NO" a todas las preguntas de PAR-Q, puede estar razonablemente seguro de que puede:

- Comience a ser mucho más activo físicamente. Comience lentamente y aumente gradualmente. Esta es la forma más segura y fácil de hacerlo.
- El retraso se vuelve mucho más activo si:
    - No se siente bien debido a una enfermedad temporal como un resfriado o fiebre. Espera hasta que te sientas major.
    - Está o puede estar embarazada. Hable con su médico antes de comenzar a ser más activo.
- Si su estado de salud cambia para que responda SÍ a cualquiera de las preguntas anteriores:
    - Dígale a su profesional de la salud o estado físico. Pregunte si debe cambiar su actividad física.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

El Programa GenteFuerte (también conocido como el Programa StrongPeople StrongBodies/StrongWomen™)

Renuncia y exención de responsabilidad del participante (esta "Liberación")

Yo, el abajo firmante, para mí individualmente, para mis representantes legales, herederos, albaceas, sucesores y cesionarios, y para cualquier menor bajo mi supervisión o control, en consideración de (a) se le permita participar de cualquier manera en cualquier actividad, evento o programa ofrecido, realizado, organizado o patrocinado por el Programa StrongWomenTM, también conocido como el Programa StrongPeople™ ("StrongWomen™ / StrongPeople™"), (b) se le permite entrar en cualquier propiedad inmobiliaria, arrendada o licenciada por StrongWomen™ / StrongPeople™ (las "Instalaciones") por cualquier motivo, y / o (c) se le permite usar o aprovechar cualquier servicio, amenidad, instalación o equipo proporcionado por StrongWomen™ / StrongPeople™ o ubicado en o alrededor de las Instalaciones en cualquier momento en, antes o después de la fecha de este Comunicado (colectivamente, las "Actividades"), por la presente declaran, garantizan y acuerdan lo siguiente:

Naturaleza de las actividades. Entiendo completamente la naturaleza de las Actividades y que este programa es solo para adultos. Poseo el grado de habilidad, conocimiento y acondicionamiento físico necesario para participar en las Actividades de manera segura. Mi participación en las Actividades es puramente voluntaria. Participaré en las Actividades de manera segura y ejerceré el debido cuidado mientras participo para no ponerme en peligro a mí mismo ni a los demás. Si, en cualquier momento, creo que ya no soy apto para participar en las Actividades de manera segura o que las condiciones relacionadas con las Actividades no son seguras, suspenderé inmediatamente la participación adicional en las Actividades y señalaré cualquier condición insegura a la atención del Líder del Programa.

Riesgos y peligros. Entiendo plenamente que participar en las Actividades implica riesgos, peligros y peligros inherentes e incidentales, que incluyen, entre otros: (a) lesiones corporales graves a las personas (incluyendo, sin limitación, discapacidad permanente, enfermedad, parálisis y muerte), (b) daño o pérdida de propiedad personal (incluyendo, sin limitación, pérdida de uso o robo de los mismos), c) los que resulten de, surjan de, o estén relacionados con terreno accidentado, aguas abiertas o cubiertas de hielo de cualquier tamaño o profundidad, equipos e instalaciones peligrosos o defectuosos, personas que manipulen y carn armas de fuego y municiones, tráfico vehicular, vehículos todo terreno (por ejemplo, cuadores de vehículos todo terreno (por ejemplo, cuadores y QUADs), perros, fauna silvestre natural, insectos, condiciones climáticas y temperatura, falta de hidratación, condición física de las personas; y acciones de las personas, y (d) otros riesgos, peligros y peligros y pérdidas sociales y económicas que podrían resultar o surgir de la participación en las Actividades, ya sean conocidos o desconocidos o no fácilmente previsibles en este momento) (colectivamente, los "Riesgos y Peligros"). Los Riesgos y Peligros pueden ser causados por mis propias acciones o inacciones, las acciones o inacciones de otros que participan en las Actividades, las condiciones en las que las actividades tienen lugar, la negligencia de las Partes Liberadas (como se define a continuación), o de otra manera. Ninguna cantidad de supervisión o cuidado puede eliminar los posibles riesgos, peligros y peligros involucrados. StrongWomenTM/StrongPeopleTM no asume ninguna responsabilidad por ninguna propiedad personal que traiga o deje atrás en o sobre las Instalaciones.

Assumption of Risk. Por la presente, reconozco, acepto y asumo irrevocable, incondicional y voluntariamente (a) todos los Riesgos y Peligros y (b) toda la responsabilidad por todas y cada una de las Pérdidas (como se define a continuación) en las que incurro o cualquier menor bajo mi supervisión o control que resulte de, surja de, o esté relacionada con las Actividades (incluyendo, sin limitación, mi viaje hacia y desde las Actividades), si dichas Pérdidas fueron causadas en su totalidad o en parte por la negligencia de las Partes Exelédicas (como se define a continuación) o de otra manera, exceptuando cualquier Pérdida causada únicamente por la mala conducta intencional de las Partes Exelédes.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

- A los efectos de este Comunicado, "Pérdidas" significa, individual y colectivamente, todas y cada una de las pérdidas, daños, lesiones, sanciones, gastos, costos, gastos judiciales, honorarios profesionales (incluidos, entre otros, honorarios y desembolsos de abogados), intereses, desembolsos, juicios, gravámenes y responsabilidades de cualquier tipo o naturaleza (incluidos, entre otros, reclamos por lesiones o muerte de cualquier persona o daños a cualquier propiedad) (incluyendo, sin limitación, la pérdida de uso o robo del mismo).

Renuncia y liberación. Por la presente, libero, libero y comprometo irrevocable, incondicional y voluntariamente a no demandar a las Partes Exoneradas de o con respecto a todas y cada una de las Reclamaciones que yo, mis representantes legales, herederos, albaceas, sucesores y cesionarios, y / o cualquier menor bajo mi supervisión o control alguna vez tuve, ahora tengo o pueda tener en el futuro contra las Partes Liberadas como resultado de, que surjan de, o estén relacionados con las Actividades (incluyendo, sin limitación, mi viaje hacia y desde las Actividades), si dichas Reclamaciones fueron causadas en su totalidad o en parte por la negligencia de las Partes Exelédes (como se define a continuación) o de otra manera, excepto cualquier Reclamación causada únicamente por la mala conducta deliberada de las Partes Exelédicas.

- A los efectos de este Comunicado, "Reclamaciones" significa, individual y colectivamente, todas y cada una de las reclamaciones, acciones, causas de acción, demandas, quejas, quejas, controversias, deudas, cuotas, sumas de dinero, cuentas, ajustes de cuentas, fianzas, facturas, especialidades, convenios, contratos, acuerdos, promesas, variaciones, allanamientos, juicios, gravámenes, alcances, ejecuciones, decretos, reclamaciones (incluyendo, sin limitación, reclamaciones por gastos médicos), derechos, demandas, pérdidas, daños, lesiones, honorarios profesionales (incluidos, entre otros, los honorarios y desembolsos de abogados), costos, costos judiciales, gastos, desembolsos, obligaciones y responsabilidades de cualquier tipo o naturaleza (incluidos, entre otros, reclamos por la lesión o la muerte de cualquier persona o el daño a cualquier propiedad (incluyendo, sin limitación, la pérdida de uso o robo de la misma), ya sea por ley, almirantazgo o en equidad , ya sea conocido o desconocido, contingente o absoluto, sospechoso o insospechado, divulgado o no revelado, oculto u oculto, o debido o por hacerse debido, ya sea que surja de un contrato, incumplimiento de garantía, agravio, negligencia, responsabilidad estricta, responsabilidad de la empresa, responsabilidad del producto, cualquier otra teoría de responsabilidad, o de otra manera, y si la parte ha sido advertida o no de la posibilidad de tales daños o tales daños son previsibles de otra manera.
- A los efectos de este Comunicado, "Partes Liberadas" significa, individual y colectivamente, (a) StrongWomen™/StrongPeople™, (b) Líderes del Programa StrongWomen™/StrongPeople™, funcionarios, directores, gerentes, miembros, accionistas, empleados, contratistas independientes, voluntarios, agentes, proveedores de seguros, representantes, sucesores y cesionarios, y (c) los propietarios y arrendatarios de las Instalaciones**.**

Indemnización En la máxima medida permitida por la ley, excepto en la medida atribuible a la mala conducta deliberada de las Partes Eximidas, indemnizaré, a mi exclusivo costo, indemnizaré, defenderé y eximiré de responsabilidad a las Partes Eximidas de y contra todas y cada una de las Pérdidas que resulten de, surjan de, o estén relacionadas con: (a) cualquier incumplimiento o cualquier inexactitud, representación o garantía falsa o fraudulenta hecha por mí en este Comunicado; (b) cualquier incumplimiento o incumplimiento en el cumplimiento de cualquier pacto o acuerdo hecho por mí en este Comunicado; (c) mi participación o la participación de cualquier menor bajo mi supervisión o control en las Actividades; o (d) cualquier mala conducta intencional, negligencia o actos u omisiones fraudulentos o ilegales de mí o de cualquier menor bajo mi supervisión o control.

Autorización de foto, video y audio. Entiendo que al participar en cualquier Actividad, puedo ser fotografiado, filmado o grabado. Por la presente, concedo a StrongWomen™ / StrongPeople™ y sus personas designada el derecho irrevocable y sin restricciones de usar y publicar de cualquier manera o medio mi nombre, mi imagen, fotografías y videos míos (o en los que pueda estar incluida), y grabaciones de sonido de mi voz, en su totalidad o en parte, únicamente con fines de marketing, publicidad y promoción y para alterar la misma sin restricción.

Miscellaneous. Este Comunicado se regirá por, e interpretará e interpretará de acuerdo con las leyes del Estado de Texas, sin tener en cuenta los principios de conflicto de leyes, y será vinculante para las partes de este Comunicado en los Estados Unidos y en todo el mundo. Cualquier demanda o procedimiento relacionado con este Comunicado se iniciará exclusivamente en los tribunales estatales o federales ubicados en Austin, Texas, y cada parte de este Comunicado acepta irrevocablemente la jurisdicción y el lugar exclusivos de dichos tribunales. Esta Liberación no puede ser enmendada, terminada o descargada oralmente, sino solo por un instrumento escrito firmado por la parte contra la cual se solicita la ejecución de dicha enmienda, terminación o descarga. Si finalmente se determina que alguna disposición de este Comunicado es inaplicable, inválida o ineficaz en cualquier acción, demanda o procedimiento, dicha disposición se reformará e interpretará automáticamente de modo que sea válida. operativo y ejecutable en la medida máxima permitida por la ley o la equidad, preservando su intención original. La determinación de que cualquier disposición de este Comunicado es inapplicable, inválida o ineficaz en cualquier acción, demanda o procedimiento no afectará la aplicabilidad del resto de este Comunicado. Incumplimiento por parte de cualquiera de las partes de este Comunicado de insistir en el estricto cumplimiento de cualquiera de los términos, pactos o condiciones de este Comunicado no se considerará una renuncia a dicho término, pacto o condición, ni ninguna renuncia o renuncia a ningún derecho o poder en virtud de este Comunicado en una o más ocasiones se considerará una renuncia o renuncia a dicho derecho o poder en cualquier otro momento o veces. Esta Versión puede ejecutarse por fax o firmas PDF y puede ejecutarse en una o más contrapartes, todas las cuales en conjunto constituirán una y el mismo acuerdo.

EN TESTIMONIO DE LO CUAL, por la presente certifico que he leído y entiendo completamente este Comunicado, que entiendo que este Comunicado es un contrato vinculante y que al celebrarlo renuncio a derechos valiosos, y que firmo este Comunicado por mi propia voluntad.

_____	_____	_____
Firma de Participante	Fecha	Nombre de Participante (Por favor, imprima de forma legible)

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.