



# Alma

## FORMULARIO DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_

Celular: \_\_\_\_\_ ¿Cómo se enteró de Alma? \_\_\_\_\_

**Email/login:** \_\_\_\_\_

\*Clave de la cuenta Alma: \_\_\_\_\_ \* Necesaria para acceder a su cuenta online

Contacto de emergencia: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

### LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Al suscribirse a las y / o asistir a clases, eventos, actividades y otros programas y el uso de los locales, las instalaciones y equipos, o cualquier otra ubicación o lugar donde está prestando un servicio Alma Studio Limitada (de forma individual y / o colectivamente, las "Clases y Servicios") de Alma Studio Limitada y sus subsidiarias (en conjunto, "Alma Studio"), por la presente se reconoce en nombre de mí mismo, mis herederos, representantes y / o cesionarios personales, que hay ciertos riesgos y peligros inherentes en los equipos de ciclismo y el interior del ejercicio en asociación con las clases y las instalaciones.

Reconozco que algunos de estos riesgos no pueden ser eliminados a pesar del cuidado de evitar lesiones. También reconozco que los riesgos específicos varían de una actividad a otra, pero van desde

(1) lesiones menores tales como rasguños, magulladuras y torceduras; (2) lesiones mayores como lesiones a los ojos o pérdida de la vista, lesiones en las articulaciones o la espalda, ataques al corazón, y conmociones cerebrales; y (3) lesiones catastróficas, incluyendo parálisis y muerte. He leído y entendido completamente las instrucciones de seguridad de las bicicletas de Alma que se publican en la página web de Alma Studio ([www.almastudio.cr](http://www.almastudio.cr)), una copia impresa la cual también fue proporcionada a mí por el personal de Alma Studio. En todo momento, voy a cumplir con todos los términos indicados y acostumbrados, las señalizaciones de seguridad, reglas e instrucciones verbales dadas a mí por el personal. Si en la opinión subjetiva del personal Alma, estaría en riesgo físico participar en las clases de Alma, entiendo y acepto que se me puede negar el acceso a las clases e Instalaciones hasta proporcionar a Alma una carta de opinión de mi médico, bajo mi propio costo, específicamente para abordar las preocupaciones de Alma y afirmando que las preocupaciones de Alma carecen de fundamento. En consideración de que se me permita participar y acceder a las clases y las instalaciones, por este medio (1) de acuerdo en asumir la plena responsabilidad por cualquier y todas las lesiones o daños que se mantiene o agrava por mí en relación con las clases y las instalaciones, (2) la liberación, indemnizar y mantener indemne a Alma Studio, su matriz directa e indirecta, subsidiarias afiliadas, entidades, y cada uno de sus respectivos directores, los oficiales, miembros, empleados, representantes y agentes, y cada uno de sus respectivos sucesores y cesionarios y todos los demás, de cualquier y

toda responsabilidad, reclamos, acciones, demandas, procedimientos, costos, gastos, daños y pasivos en la mayor medida permitida por la ley que surja de o de alguna manera relacionados con la participación en Clases o uso de las instalaciones, y (3) representan que (a) no tengo ninguna condición médica o física que me impediría el uso correcto de cualquiera de las clases y las instalaciones de Alma, (b) No tener una condición física o mental que me pondría en peligro físico o médico, y (c) no han sido instruidos por un médico de no participar en el ejercicio físico. Reconozco que si tengo alguna discapacidad o enfermedades crónicas, estoy en situación de riesgo en el uso de clases y salones de Alma, y no se debe participar en cualquier Clase.

He leído esta asunción de riesgo, renuncia, y Finiquito entiendo por completo las condiciones y entiendo que estoy renunciando a derechos substanciales incluyendo mi derecho a demandar a Alma bajo ciertas circunstancias. Reconozco que estoy firmando esta renuncia libre y voluntariamente. El término de esta exención es indefinido.

**OBJETOS DE VALOR DE LA PROPIEDAD Y PERSONAL:** Reconozco que se me ha instado a evitar llevar objetos de valor en las instalaciones y que Alma no será responsable por la pérdida, robo o daños a la propiedad personal, incluyendo artículos dejados en los casilleros, baños, estudios, o en cualquier otro lugar en las instalaciones. Reconozco que ninguna parte de las tasas pagadas por mí está en consideración para la salvaguardia de los objetos de valor.

**ETIQUETA:** Para preservar el santuario Alma, estoy de acuerdo en cumplir con las directrices de etiqueta de Alma que se encuentran en las paredes del estudio Alma y en la dirección Alma ([www.almastudio.cr](http://www.almastudio.cr)). Alma se reserva el derecho a denegar el acceso a cualquier persona que Alma considere que esté actuando de una manera inapropiada o insegura.

Firma de cliente: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



# Alma

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA BICICLETAS

1. Asegúrese de que los botones de ajuste (altura del asiento, del asiento de proa a popa, y el manillar) se fijan correctamente y no hacer interferir con el rango de movimiento durante el ejercicio.
2. Los niños menores a 130 cm no se deben montar en la bicicleta Alma. El mecanismo de la bicicleta y la ergonomía están diseñados para ciclistas por encima de 130 cm.
3. No introduzca objetos, manos o pies en el interior de alguna apertura, ni exponga manos, brazos o pies al mecanismo movable u otro movimiento potencial de la bicicleta.
4. El peso máximo para las personas que viajan en la bicicleta Alma no debe exceder 350 libras (159 kilogramos).
5. La bici tiene un volante de inercia ponderada y un engranaje fijo. Esto significa que con el fin de detenerse, se debe reducir lentamente el movimiento de pedal en lugar de detenerse bruscamente. Si usted tiene que parar inmediatamente, empuje hacia abajo la perilla de resistencia. No desmontarse de la bici o quitar sus pies de los pedales hasta tanto los pedales y el volante se hayan detenido completamente. El incumplimiento puede dar lugar a la pérdida de control y lesiones graves.
6. Después de hacer ejercicio, gire la perilla de resistencia al aumento de la resistencia para que los pedales no giran libremente, potencialmente puedan herir a alguien.
7. Si en cualquier momento se siente mareado o tiene dificultad para respirar, deje de pedalear y desmontase gradualmente y cuidadosamente de la bicicleta.
8. Escuche a su cuerpo, rote a su propio ritmo, y establezca la resistencia de su bicicleta en el nivel que considera adecuado para usted.
9. Mantenga a los niños y los animales domésticos alejados de la bicicleta cada vez que está en uso.
10. No gire nunca la manivela del pedal con la mano.
11. mantenerse hidratado. Beber agua durante todo su viaje, según sea necesario.
12. Siempre mantenga una cierta resistencia en el volante.
13. Mantenga el control mediante la ejecución de todos los movimientos básicos y posiciones de las manos a un ritmo lento antes de intentar aumentar su velocidad. No intente montar la bicicleta Alma en una posición de pie a una alta RPM hasta que haya practicado a velocidades más lentas.
14. Centrarse en la forma, la postura y hacer transiciones suaves entre movimientos.
15. No use la bicicleta Alma sin calzado adecuado. Nunca haga funcionar la bici con los pies descalzos. Los pedales son compatibles con clips Wellgo.
16. Nunca quite los pies de los pedales en movimiento. Si su pie no se desclipa, de forma rápida mueva los pies de un lado a otro y empuje hacia abajo la perilla de resistencia para detener el movimiento del volante.
17. Deje un espacio mínimo de 25 cm a cada lado de la bici Alma.

