



Política de uso y Seguridad.

POLÍTICAS DE USO Y SEGURIDAD DE ELLIT

1. Introducción

ELLIT es una plataforma web fitness integral dirigida a personas de 15 a 50 años interesadas en mejorar su condición física a través de rutinas de ejercicio, planes nutricionales, recomendaciones de entrenadores verificados y una comunidad activa. Su diseño elegante y funcional busca inspirar confianza y profesionalismo, ofreciendo una experiencia segura, clara y motivadora.

En ELLIT creemos que el bienestar físico y mental van de la mano, por eso hemos creado un espacio digital pensado para acompañar a cada usuario en su camino hacia una vida más saludable. Nuestro compromiso es brindar herramientas personalizadas y confiables que faciliten la adopción de hábitos sostenibles, sin importar la experiencia previa o el nivel de condición física de cada persona.

La plataforma combina tecnología moderna con conocimiento profesional en el área del fitness y la nutrición. Cada plan y rutina ha sido diseñado por especialistas certificados, garantizando resultados efectivos y seguros. Además, la interacción con entrenadores verificados permite que cada usuario reciba orientación constante, asegurando una experiencia cercana y personalizada.

Uno de nuestros pilares fundamentales es la **comunidad**. En ELLIT fomentamos un entorno positivo y colaborativo donde los usuarios pueden compartir sus logros, motivaciones y experiencias. Creemos firmemente en el poder del apoyo mutuo, por lo que promovemos espacios de interacción donde la inspiración y la constancia se convierten en motores del cambio.

Nuestra **misión** es impulsar a las personas a descubrir su máximo potencial físico y emocional a través del movimiento, la alimentación consciente y la educación sobre el bienestar. Buscamos que cada usuario se sienta acompañado, comprendido y motivado a lograr sus metas, sin presiones ni comparaciones, sino con enfoque, disciplina y autoconfianza.

El presente documento tiene como propósito establecer las normas, lineamientos y medidas de seguridad que regulan el uso de la plataforma ELLIT, con el fin de garantizar un uso

responsable, ético y seguro por parte de todos los usuarios, así como proteger la integridad de sus datos y del sistema en su conjunto.

2. Política de Uso

1. **Registro y acceso:** Solo personas mayores de 15 años pueden registrarse. El usuario es responsable de la veracidad de los datos proporcionados y de mantener la confidencialidad de su contraseña.
2. **Uso permitido:** La plataforma debe utilizarse para consultar rutinas, planes nutricionales, entrenadores, publicar contenido relacionado con fitness y participar en la comunidad de forma respetuosa.
3. **Prohibición de lenguaje ofensivo:** No se permite el uso de lenguaje discriminatorio, violento, acosador o inapropiado en comentarios, publicaciones o reseñas.
4. **Propiedad intelectual:** Queda prohibida la copia, distribución o uso no autorizado del contenido de ELLIT (textos, imágenes, rutinas, diseños) sin previa autorización.
5. **Protección de datos personales:** Los usuarios no deben compartir información sensible de terceros sin su consentimiento expreso.
6. **Interacción en la comunidad:** Las publicaciones deben ser propias y relacionadas con fitness, salud o bienestar. No se permite spam, publicidad no autorizada o enlaces fraudulentos.
7. **Uso del sistema:** Está prohibido intentar acceder a áreas restringidas, manipular el código o realizar acciones que afecten el rendimiento o seguridad de la plataforma.
8. **Cuentas de entrenadores:** Los entrenadores deben contar con credenciales verificables. Cualquier falsificación será motivo de suspensión inmediata.
9. **Responsabilidad del contenido:** Cada usuario es responsable del contenido que publica. ELLIT se reserva el derecho de eliminar publicaciones que violen estas políticas.

10. **Cumplimiento legal:** El uso de la plataforma debe ajustarse a la legislación aplicable en materia de protección de datos, propiedad intelectual y derechos digitales.

3. Políticas de Seguridad

1. **Protección de datos personales:** Toda la información del usuario se almacena de forma segura y solo se utiliza para los fines autorizados dentro de la plataforma.
2. **Contraseñas seguras:** Se exige el uso de contraseñas robustas y se recomienda su actualización periódica. La plataforma no solicita contraseñas por correo o mensaje.
3. **Autenticación de correo:** Es obligatoria la verificación del correo electrónico para activar la cuenta y recuperar el acceso.
4. **Respaldo de información:** Se realizan copias de seguridad periódicas para proteger los datos ante fallos técnicos o incidentes de seguridad.
5. **Actualizaciones del sistema:** La plataforma se mantiene actualizada para corregir vulnerabilidades y mejorar la protección de los usuarios.
6. **Privacidad:** Los datos personales no se comparten con terceros sin consentimiento, salvo obligación legal.
7. **Cifrado de comunicaciones:** Toda transmisión de datos sensibles se realiza mediante protocolos seguros (HTTPS).
8. **Manejo de incidentes:** Se cuenta con un protocolo para atender y resolver incidentes de seguridad de manera oportuna.
9. **Eliminación de cuentas:** Los usuarios pueden solicitar la eliminación de su cuenta y datos personales, la cual se procesará en un plazo no mayor a 30 días.
10. **Auditoría y monitoreo:** Se realizan revisiones periódicas para detectar y prevenir actividades sospechosas o accesos no autorizados.

4. Responsabilidad de la Empresa

ELLIT se compromete a mantener la plataforma en funcionamiento óptimo, implementando mejoras continuas en seguridad y usabilidad. Contamos con mecanismos de atención para reportar incidentes o fallos a través de nuestro apartado de **Contacto** o correo de soporte: ellitcompany@gmail.com. Nos comprometemos a responder en un plazo máximo de 72 horas y a resolver incidentes de seguridad con la prioridad que requieran.

5. Aceptación de Políticas

Al utilizar la plataforma ELLIT, usted acepta en su totalidad las políticas aquí descritas.

Firma aquí