

OŚWIADCZENIE O STANIE ZDROWIA I ŚWIADOMOŚCI RYZYKA TRENINGOWEGO

Miejscowość, data:

Imię i nazwisko Klienta:

Numer telefonu / E-mail:

1. Stan zdrowia i brak przeciwwskazań

Oświadczam, że mój aktualny stan zdrowia pozwala na bezpieczny udział w intensywnych zajęciach fizycznych. Potwierdzam, że nie zmagam się z aktywnymi urazami, ostrymi stanami zapalnymi ani schorzeniami wymagającymi opieki medycznej, ortopedycznej lub fizjoterapeutycznej. Wszelkie przekazane przeze mnie informacje o przebytych kontuzjach i operacjach są pełne i zgodne z prawdą.

2. Charakter usług (Trening, nie fizjoterapia)

Przyjmuję do wiadomości, że Trener prowadzi zajęcia z zakresu rekreacji ruchowej, treningu siłowego i motorycznego, a nie usługi medyczne, rehabilitacyjne czy fizjoterapeutyczne. Trening personalny nie stanowi formy terapii urazów, leczenia dolegliwości bólowych ani rehabilitacji medycznej.

3. Świadomość ryzyka i odpowiedzialność

Rozumiem i akceptuję, że każda aktywność fizyczna wiąże się z naturalnym ryzykiem wystąpienia urazów lub kontuzji. Oświadczam, że biorę udział w treningach na własną odpowiedzialność, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych skonsultowałem/am się z odpowiednim lekarzem.

4. Obowiązek stosowania się do zaleceń i zgłaszania objawów

Zobowiązuję się do ścisłego przestrzegania instrukcji technicznych oraz poleceń wydawanych przez Trenera w trakcie zajęć. Zobowiązuję się do natychmiastowego zgłaszania Trenerowi wszelkiego bólu, zawrotów głowy, złego samopoczucia lub innych niepokojących sygnałów w trakcie treningu, a także informowania o wszelkich zmianach w moim stanie zdrowia w przyszłości.

5. Wyłączenie odpowiedzialności Trenera

Przyjmuję do wiadomości i akceptuję, że Trener nie ponosi odpowiedzialności za urazy, uszczerbki na zdrowiu lub pogorszenie stanu zdrowia wynikające z:

- Zatajenia, podania nieprawdziwych lub niepełnych informacji o stanie zdrowia,
- Niestosowania się do instrukcji, zaleceń i uwag technicznych Trenera,
- Wykonywania ćwiczeń samowolnie, niezgodnie z przekazanym instruktażem.

.....
(Data i czytelny podpis Trenera)

.....
(Data i czytelny podpis Klienta)