

Załącznik nr 1 do Regulaminu
Oświadczenie uczestnika pełnoletniego i kwestionariusz zdrowia

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Adres e-mail:

Telefon:

Kwestionariusz zdrowia (proszę zakreślić właściwą odpowiedź):

1. Czy lekarz kiedykolwiek stwierdził, że możesz podejmować wysiłek fizyczny wyłącznie po wcześniejszej konsultacji z lekarzem ze względu na stan serca? **(TAK / NIE)**
2. Czy odczuwasz ból w klatce piersiowej podczas lub po wysiłku fizycznym? **(TAK / NIE)**
3. Czy w ostatnim miesiącu odczuwałeś ból w klatce piersiowej w spoczynku lub podczas wysiłku? **(TAK / NIE)**
4. Czy tracisz równowagę z powodu zawrotów głowy albo czy kiedykolwiek straciłeś przytomność? **(TAK / NIE)**
5. Czy masz problemy z kośćmi lub stawami, które mogą się nasilić wskutek wysiłku fizycznego? **(TAK / NIE)**
6. Czy przyjmujesz leki na ciśnienie lub na serce? **(TAK / NIE)**
7. Czy jesteś w ciąży lub byłeś w ciąży w ciągu ostatnich trzech miesięcy? **(TAK / NIE / NIE DOTYCZY)**
8. Czy znasz jakiegokolwiek inne powody, które mogą uniemożliwiać Ci podjęcie wysiłku fizycznego? **(TAK / NIE)**

Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiedziałeś TAK, przed udziałem w zajęciach praktycznych skonsultuj się z lekarzem i poinformuj trenera o przeciwwskazaniach.

Oświadczam, że:

- odpowiedziałem na powyższe pytania zgodnie z prawdą oraz zobowiązuję się nie uczestniczyć w zajęciach, jeżeli poczuję się słabo, a o złym samopoczuciu poinformuję trenera;
- biorę udział w zajęciach z własnej, nieprzymuszonej woli, mając świadomość ryzyka urazów związanego z udziałem w zajęciach, i biorę w nich udział na własną odpowiedzialność;
- posiadam ważne ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) obejmujące udział w Wydarzeniu;
- zapoznałem się z Regulaminem uczestnictwa i akceptuję jego treść.

- Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Organizatora moich danych dotyczących stanu zdrowia, podanych w kwestionariuszu, w celu oceny braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach praktycznych (art. 9 ust. 2 lit. a RODO). Podanie tych danych jest niezbędne do dopuszczenia do zajęć praktycznych.

miejsce, data oraz czytelny podpis uczestnika