

# Warunki bezpieczeństwa podczas zajęć sprawnościowych



- Wykonuj ćwiczenia zgodnie z zaleceniami wydanymi przez prowadzącego.
- Przestrzegaj poleceń prowadzącego zajęcia.
- Zabierz adekwatny do zajęć ubiór.
- Usuń biżuterię ozdoby które mogą stanowić niebezpieczeństwo uszkodzenia ciała.
- Nie oddalaj się bez poinformowania prowadzącego zajęcia.
- Zachowuj się odpowiedzialnie.
- Nie przeciążaj swojego organizmu.
- Jeżeli ćwiczenie jest zbyt trudne przerwij je, bądź do niego nie podchodź.
- Nie spożywaj alkoholu tuż przed i w trakcie zajęć.

Oświadczam że warunki bezpieczeństwa są dla mnie zrozumiałe i jestem świadom istnienia zagrożenia utraty życia i zdrowia wynikające z charakteru zajęć, oraz zobowiązuje się przestrzegać warunków bezpieczeństwa w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia zdarzenia niebezpiecznego.

Zdaje sobie sprawę że przeciążenie organizmu lub niewłaściwa technika wykonywanych ćwiczeń może zakończyć się kontuzją.

Jednocześnie oświadczam że nie mam przeciwwskazań medycznych do wzmożonego wysiłku fizycznego.

.....  
*Data*

.....  
*Podpis*

DANE UCZESTNIKA SZKOLENIA/WYDARZENIA

.....  
*IMIĘ I NAZWISKO*

.....  
*DATA URODZENIA*

.....  
*NR. TELEFONU*

.....  
*ADRES E-MAIL*