Я, _____,
далее именуемая как «Клиент», ознакомлена со следующими противопоказаниями и техникой безопасности для занятий в женской студии растяжки и танцев «Кызлар» ИП Сулейманова Р.А. ОГРН 325169000155491:

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

● Протрузии и межпозвоночные грыжи - ограничения на скручивания корпуса, отсутствие острой боли. Занятия по рекомендации врача (не рекомендуем табата. Растяжки без скручиваний);

● Остеохондроз: по рекомендации врача;

● Артрозы суставов - по рекомендации врача (перед занятиями рекомендуем насытить организм нужными веществами для суставов, чтобы начался процесс регенерации и восстановления. Не рекомендуем табата. Ограничение по Растяжке с подкачкой, приседы и выпады);

● Грипп, повышенная температура, кашель и любые инфекционные заболевания – запрещены занятия;

● Остеопороз, недавние переломы, гематомы, несложные переломы одного или более позвонков в поясничном или грудном отделах позвоночника переломы костей конечностей, осложненных повреждением периферических нервов - только по разрешению врача;

● Послеоперационный период - по разрешению врача;

● Острые травмы, вывихи, растяжения и воспалительные процессы в мышцах и позвоночнике – по разрешению врача;

● Обострение воспалительных заболеваний суставов: артрит, бурсит, тенденит, тендовагинит и т.п. - рекомендуем сначала снять острую фазу воспаления. Исключение – рекомендация врача;

● Заболевания сердечно-сосудистой системы: тромбоз, гипертония (запрещены перевороты вниз головой), злокачественные опухоли, варикоз, тромбофлебит, атеросклероз и т.п. - исключение – по разрешению врача.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ:

• Избегать резких движений в процессе выполнения упражнений;

• Снимать кольца, украшения, цепочки перед выполнением упражнений;

• Незамедлительно поставить в известность тренера о плохом самочувствии;

• Выполнять упражнения в точности с указаниями тренера;

• Не мешать на занятии другим Клиентам (участницам) и тренеру. Соблюдать чистоту;

• Не выполнять упражнения, когда нет тренера в зале;

• Не приходить на занятия в состоянии алкогольного, токсического и наркотического опьянения;

• Не посещать занятие, если возможна опасность жизни или здоровья других Клиентов и персонала Студии.

В случае ухудшения состояния здоровья во время занятий в связи с вышеперечисленными противопоказаниями Студия растяжки и танцев (ИП СУЛЕЙМАНОВА РЕНАТА АЙРАТОВНА) ответственности не несет.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

1. Клиент несет ответственность за состояние своего здоровья.

2. Любые травмы и заболевания, полученные Клиентом во время занятий по собственной вине, в силу несоблюдения правил поведения в студии или небрежности, а также их последствия, не являются предметом ответственности Исполнителя.

3. Клиент подтверждает, не страдает хроническими сердечно-сосудистыми, нервными, психическими заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата и иными заболеваниями, которые могут в значительной степени повлиять на состояние его здоровья в связи с повышенными физическими нагрузками во время занятий.

4. Клиент подтверждает, что не страдает заболеваниями кожи, дыхания, иммунной системы, инфекционными заболеваниями, иными заболеваниями, которые могут повлиять на здоровье прочих занимающихся с ней в одном помещении людей.

5. В случае несоответствия состояния здоровья Клиента требованиям студии и/или необходимому уровню, позволяющему студии обеспечить безопасность Клиента или третьих лиц (оценивается представителями студии самостоятельно), Студия вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от исполнения настоящего Договора.

С правилами техники безопасности на занятиях, вышеизложенной информацией и противопоказаниями ознакомлена.

Противопоказаний к занятиям не имею.

«____»_____ 202__ г. _____ / _____