Załącznik Nr 2 do Regulaminu Klubu Aktywnego Seniora

pieczątka podmiotu leczniczego / gabinetu lekarskiego

……, dnia ……
miejscowość, data

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach ruchowych i korzystania ze strefy relaksu w Klubie Aktywnego Seniora w Gródkach

Imię i nazwisko	
Data urodzenia	

Informacja dla lekarza o charakterze zajęć

Zajęcia ruchowe prowadzone są w grupach, pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty, z intensywnością dostosowaną do możliwości osób w wieku 60+: ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu sportowo-rehabilitacyjnego (system do treningu obwodowego z automatyczną regulacją obciążenia, bieżnia z biofeedbackiem), ćwiczenia ogólnousprawniające, wzmacniające, równoważne, rozciągające i oddechowe oraz zajęcia na świeżym powietrzu (np. marsz z kijkami). **Strefa relaksu** obejmuje saunę oraz łóżko do hydromasażu na sucho.

Na podstawie przeprowadzonego badania stwierdzam (zaznaczyć w każdym wierszu):

Forma aktywności	**brak przeciwwskazań**	**brak przeciwwskazań z ograniczeniami (opis poniżej)**	**przeciwwskazania**
zajęcia ruchowe, w tym ćwiczenia na sprzęcie	☐	☐	☐
sauna	☐	☐	☐
łóżko do hydromasażu na sucho	☐	☐	☐

Ograniczenia i zalecenia (np. ćwiczenia lub obciążenia, których należy unikać, dopuszczalna intensywność wysiłku):

……

……

Zaświadczenie ważne do dnia: …… (wypełnić, jeżeli lekarz uzna za wskazane)

……
pieczątka i podpis lekarza

Informacja dla członka Klubu i uczestnika grupy podmiotu partnerskiego

Zaświadczenie należy złożyć Kierownikowi Klubu przed pierwszym udziałem w zajęciach ruchowych lub skorzystaniem ze strefy relaksu (§ 3 ust. 12 i § 6 ust. 5 Regulaminu). Zaświadczenie zawiera dane dotyczące zdrowia i jest przetwarzane przez Działdowską Agencję Rozwoju S.A. wyłącznie w celu zapewnienia bezpiecznego udziału w zajęciach, na podstawie zgody wyrażonej w deklaracji uczestnictwa albo w karcie uczestnika grupy podmiotu partnerskiego. O każdej zmianie stanu zdrowia mającej wpływ na udział w zajęciach należy poinformować Kierownika Klubu (§ 5 ust. 2 lit. j Regulaminu).