



Trenuj z położną

Patrycja Glińska

Imię i Nazwisko Uczestniczki

Data urodzenia

Adres zamieszkania

Telefon kontaktowy

Tydzień ciąży i przewidywany termin porodu

Oświadczenie lekarza prowadzącego ciążę

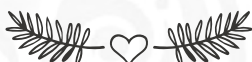
Nie stwierdzam przeciwwskazań do udziału
w zajęciach dla kobiet w ciąży „Trenuj z położną”.
Ciąża przebiega fizjologicznie.

.....
Data, pieczętka i podpis lekarza prowadzącego

Oświadczenie uczestniczki

Oświadczam, iż konsultowałam swoje uczestnictwo w zajęciach dla kobiet
w ciąży „Trenuj z położną” ze swoim lekarzem prowadzącym i uzyskałam jego zgodę.
Oświadczam, iż będę przestrzegać wskazań i uwag dotyczących bezpiecznego
treningu w ciąży w trakcie zajęć.
Oświadczam, iż zapoznałam się z regulaminem.

.....
Data i podpis uczestniczki



Niniejsze oświadczenie uprawnia do udziału
w programie treningowym dla kobiet w ciąży „Trenuj z położną” Patrycja Glińska
- położna, edukator ds. laktacji, instruktor fitness,
trener kobiet w ciąży i po porodzie, specjalista rehabilitacji okołoporodowej,
akredytowanej przez PTUG

REGULAMIN ZAJĘĆ „TRENUJ Z POŁOŻNĄ”



1. Uczestniczyć w zajęciach można tylko jeśli ciąża jest fizjologiczna.
2. Uczestniczyć w zajęciach można jedynie za zgodą lekarza prowadzącego ciążę.
3. Należy dostarczyć pisemne zaświadczenie od lekarza ginekologa o fizjologicznie przebiegającej ciąży i braku przeciwwskazań do ćwiczeń.
4. Podczas ćwiczeń zalecany jest lekki ubiór i sportowe buty.
5. Należy przyjść punktualnie zwłaszcza jeśli to pierwszy raz.
6. Należy poinformować prowadzącą każdorazowo jeśli pojawią się przeciwwskazania do ćwiczeń i należy wtedy zaprzestać aktywności fizycznej do odwołania.
7. Należy poinformować prowadzącą o występujących chorobach bądź urazach, przyjmowanych lekach, nie tylko związanych z ciążą.
8. Należy poinformować prowadzącą jeśli występują jakieś dolegliwości (ból głowy, ból brzucha, skurcze łydek, żylaki, ból kręgosłupa, krwawienia i inne).
9. Należy przestrzegać każdorazowych wskazań i uwag dotyczących bezpiecznego treningu w trakcie zajęć.
10. Należy przerwać ćwiczenia jeśli pojawi się dyskomfort, ból, uczucie zmęczenia bądź inne dolegliwości i poinformować o tym fakcie prowadzącą.
11. Należy ćwiczyć w granicach własnych możliwości.
12. Nie należy dopuszczać do przegrzania organizmu.
13. Nie należy doprowadzać organizmu do zbyt intensywnej zadyszki.
14. Należy uzupełniać płyny podczas treningu.
15. Należy robić przerwy wtedy, kiedy organizm tego potrzebuje.
16. Jeśli jakieś ćwiczenie nie odpowiada w danym momencie – należy przerwać jego wykonywanie i poinformować o tym fakcie prowadzącą.
17. Należy słuchać własnego ciała i reakcji dziecka na daną pozycję i ćwiczenie.
18. Jeśli pojawiają się jakiegokolwiek pytania dotyczące bezpiecznego treningu w ciąży – należy pytać prowadzącą.
19. Należy poinformować prowadzącą o rezygnacji z zajęć.
20. Prowadzącej będzie miło jeśli poinformujesz ją o urodzeniu Twojego maleństwa

