



Dane uczestniczki

Imię i nazwisko

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

Ewentualne uwagi dla osoby prowadzącej ćwiczenia:

.....
.....
.....

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 autorskim programie treningowym dla kobiet w ciąży „Trenuj z położną” Patrycja Glińska - położna, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego, edukator ds. laktacji, instruktor fitness, trener kobiet w ciąży i po porodzie, specjalista rehabilitacji okołoporodowej, terapeutka integracyjnej terapii blizn, terapeutka dna miednicy.



REGULAMIN ZAJĘĆ „TRENUJ Z POŁOŻNĄ”

1. Uczestniczyć w zajęciach możesz wyłącznie, jeśli ciąża przebiega fizjologicznie.
2. Uczestniczyć w zajęciach możesz jedynie za zgodą lekarza prowadzącego ciążę i po uzyskaniu pisemnego zaświadczenia o braku przeciwwskazań do ćwiczeń, które należy dostarczyć na pierwsze zajęcia.
3. Podczas ćwiczeń zalecany jest lekki i nie krępujący ruchów ubiór oraz sportowe, wygodne buty.
4. Proszę o punktualnie przybycie, zwłaszcza jeśli jesteś pierwszy raz.
5. Poinformuj mnie każdorazowo, jeśli pojawią się u Ciebie przeciwwskazania do ćwiczeń oraz nastąpiła zmiana stanu zdrowia.
6. Poinformuj mnie o występujących chorobach bądź urazach, przyjmowanych lekach.
7. Poinformuj mnie każdorazowo, jeśli występują u Ciebie jakieś dolegliwości (np. bóle głowy, bóle kręgosłupa, bóle brzucha, żylaki, krwawienia i inne) lub gorsze samopoczucie przed, w trakcie lub po zajęciach.
8. Przestrzegaj wskazań i uwag dotyczących bezpiecznego treningu w trakcie zajęć.
9. Przerwij ćwiczenia jeśli pojawi się dyskomfort, ból, uczucie zmęczenia bądź inne dolegliwości i poinformuj mnie o tym.
10. Ćwicz w granicach własnych możliwości.
11. Nie dopuszczaj do przegrzania organizmu.
12. Nie doprowadzaj organizmu do zbyt intensywnej zadyszki.
13. Uzupełniaj płyny podczas treningu.
14. Rób przerwy wtedy, kiedy tego potrzebujesz.
15. Jeśli jakieś ćwiczenie nie odpowiada Ci w danym momencie, przerwij jego wykonywanie i poinformuj mnie o tym.
16. Słuchaj własnego ciała i reakcji dziecka na daną pozycję i ćwiczenie.
17. Jeśli pojawiają się jakiegokolwiek pytania lub niejasności dotyczące bezpiecznego treningu w ciąży – zgłoś się do mnie.
18. Poinformuj mnie o rezygnacji z zajęć.
19. Poinformuj mnie o urodzeniu Twojego maleństwa oraz o przebiegu/drogi porodu oraz połogu.
20. Będzie mi bardzo miło jeśli pozostawisz opinię w moich mediach społecznościowych ☺