

DECLARAȚIE PE PROPRIA RĂSPUNDERE PRIVIND STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DE LUARE LA CUNOȘTIȚĂ ȘI RESPECTARE A REGULILOR

care condiționează participarea la cursurile organizate, conduse și/sau coordonate de către
atha yoga iti Association prin instructorii și colaboratorii săi

Subsemnatul(a).....,
CNP.....Domiciliat(ă) în
Str.....Nr.....Sector/JudețTel/Mobil
în calitate de practicant/participant la activitatea de yoga condusă de asociația *atha yoga iti Association*, în nume personal sau, după caz, în calitate de **părinte/reprezentant legal** al minorului
..... născut (ă) la data de

Declar pe propria răspundere următoarele:

1. Iau decizia de a practica yoga conștient și răspund în nume propriu pentru această decizie. Îmi asum orice risc în incinta suprafeței de curs/practică.
2. Înțeleg că trebuie să consult un medic înainte de a efectua orice activitate sportivă la nivel non competițional, inclusiv activitatea de practicare a disciplinei yoga.
3. Am fost informat că activitățile specifice de practică yoga presupun un anumit grad de efort fizic și atenție, și mă oblig să respect **regulile și normele specifice aduse la cunoștința mea de către instructori și coordonatori, la data semnării prezentei declarații, precum și pe cele cuprinse pe verso în acest document, pe care declar că le-am citit, înțeles și însușit în totalitate.**
4. Am o condiție fizică și psihică bună și nu sufăr de vreo afecțiune care m-ar putea împiedica să particip la această activitate.

Acesta este întreaga mea declarație și nici o altă declarație anterioară sau ulterioară nu poate modifica acest document. Prin semnarea acestei prime pagini, certific că am luat cunoștință despre toate aspectele legate de participarea efectivă la activitățile de yoga, de riscurile care pot interveni și, în sensul celor de mai sus, îmi asum întreaga răspundere pentru orice vătămare personală sau a celor din jur produsă din culpa mea, și pentru orice daună sau prejudiciu care mi-ar putea fi cauzate direct sau indirect ca urmare a participării la aceste activități. Precizez faptul că exonerez asociația *atha yoga iti Association*, personalul acesteia și în mod expres instructorii, colaboratorii și președintele acesteia, de orice răspundere.

Declar ca am citit, am înțeles, am acceptat și am fost de acord cu întregul conținut al acestui document, inclusiv prevederile sale de pe verso.

Data

Semnătura,



Declar de asemeni:

1. Că nu sunt însărcinată sau că (acolo unde este cazul), sarcina nu depășește patru luni, evoluează normal, este monitorizată de medicul specialist în obstetrică-ginecologie și nu sunt sub tratament tocolitic (împotriva contracțiilor).
2. ÎN MOD SPECIAL, DECLAR PE PROPRIA RĂSPUNDERE CĂ NU AM NICI UN TRANSPLANT, NU SUFĂR DE NICI O AFECȚIUNE GRAVĂ ÎN STADIU AVANSAT (cancer, insuficiență renală, insuficiență hepatică), BOLI CARDIACE SEVERE (insuficiență cardiacă și respiratorie, infarct miocardic, stenoze, nu am stimulatoare, proteze valvulare, valve implantate etc), BOLI CONTAGIOASE, PSIHOZE, etc.
3. Pentru situația mea medicală actuală (afecțiuni medicale și/sau tratamente în curs de desfășurare) mă oblig să prezint adeverință medicală că pot desfășura activități de yoga. Mă oblig să aduc de îndată la cunoștința asociației *atha yoga iti Association* orice modificare a stării mele de sănătate și/ sau a medicației, precum și orice alte aspecte legate de starea mea de sănătate. În caz contrar îmi asum în mod liber și conștient toate riscurile.

Prezenta declarație pe propria răspundere este **valabilă pentru toate activitățile de yoga** la care înțeleg să particip **ce vor urma într-o perioadă de maximum 12 (doisprezece) luni de la data semnării ei**, și mă oblig să comunic de îndată orice modificare survenită între timp (de natură medicală sau de alt tip), și înțeleg să îmi asum toate riscurile în cazul în care nu fac aceste comunicări.

REGULI DE BAZĂ CE CONDIȚIONEAZĂ PARTICIPAREA LA PRACTICA YOGA

1. Se recomandă ca toți participanții să fie punctuali. Eventualii întârziți vor putea intra în sală în timpul primului sfert de oră și vor ocupa locurile libere în liniște și fără să deranjeze pe ceilalți participanți.
2. Recomandăm ca ținuta în timpul practicii să fie lejeră și comodă, fără curele sau elastice care să strângă, precum și fără bijuterii. Pantofii de gimnastică vor fi lăsați la intrarea în sală.
3. Se încurajează participanții să aibă covoraș de yoga personal, eventual un pled și blocuri de suport.
4. Este important ca participanții să evite să vină la practică cu stomacul prea plin, dar nici flămânzi. Este recomandat să servească o masă lejeră cu cel puțin 3 ore înaintea practicii. Apa este permisă în clasă, dar nu alte băuturi de nici un fel.
5. Este interzisă utilizarea gumei de mestecat în timpul practicii.
6. Este interzisă participarea la cursuri sub influența băuturilor alcoolice, a drogurilor sau a medicamentelor care afectează luciditatea.
7. Se recomandă evitarea consumului de alimente greu mirositoare înaintea venirii la curs, precum și folosirea deodoranțelor/parfumurilor cu miros puternic, pentru a păstra o atmosferă plăcută și curată.
8. În timpul practicii telefoanele mobile se vor închide.
9. Indiferent de experiența în yoga, se recomandă să nu se exagereze efortul în execuția exercițiilor. Fiecare participant poate să iasă din poziție mai repede, să se relaxeze în Child Pose dacă se simte obosit, sau să ceară instructorului o variantă a exercițiilor.
10. În timpul practicii participanții pot pune întrebări și cere explicații suplimentare referitoare la practică, cu permisiunea instructorului.
11. Se recomandă constanța în practică. Rezultatele vor fi surprinzătoare.

Am luat cunoștință de Regulile de bază care trebuie respectate pentru participarea la sesiunile de practica yoga, pe care mi le însușesc și sunt de acord să le aplic.

Data

Semnătura,