



אגודה שיתופית להתיישבות קהילתית בשומרון בע"מ

## מרכז בריאות וספורט - קציר

### הצהרת מתאמן - אימון עצמאי ללא נוכחות מדריך

אני הח"מ \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_, מצהיר ומתחייב כדלקמן :

**אימון ללא מדריך:** ידוע לי כי אני מבקש לעשות שימוש בחדר הכושר בשעות בהן אין מדריך או מאמן נוכח במקום וכי במהלך שעות אלו אני מתאמן באופן עצמאי ועל אחריותי האישית

**כשירות רפואית:** אני מצהיר כי אני אדם בריא וכשיר לבצע פעילות גופנית בחדר כושר, וכי אין לי מגבלה רפואית, מחלה, פציעה או מצב בריאותי העלולים לסכן אותי או אחרים בעת האימון, ידוע לי כי ככל שחל שינוי במצבי הבריאותי, עליי להימנע מאימון ולהמציא אישור רפואי מתאים טרם חידוש הפעילות.

**הדרכה והיכרות עם המתקנים:** אני מאשר כי קיבלתי הדרכה ראשונית על השימוש במתקני חדר הכושר, וכי הוצעה לי הדרכה כאמור, וכי ידוע לי כיצד להשתמש במתקנים שבהם אבחר לעשות שימוש, אני מתחייב שלא להשתמש במכשיר או במתקן שאופן השימוש בו אינו ברור לי.

**מודעות לסיכונים:** ידוע לי כי פעילות גופנית בכלל ואימון בחדר כושר בפרט כרוכים בסיכונים טבעיים ומובנים, לרבות נפילות, מעידות, מתיחות, פציעות שריר, פגיעות מפרקים, סחרחורת, התייבשות, התעלפות, אירועים רפואיים בלתי צפויים ופגיעות אחרות העלולות להתרחש במהלך פעילות גופנית ואני מקבל על עצמי סיכונים אלו מרצוני החופשי.

**חובת זהירות אישית:** אני מתחייב לפעול בהתאם להוראות הבטיחות, להשתמש במתקנים באופן סביר ותקין, להימנע משימוש רשלני או מסוכן בצידוד, ולהפסיק את האימון מיד עם הופעת כאב חריג, חולשה, סחרחורת או כל סימן רפואי מדאיג.

**ציוד חירום ויצירת קשר:** ידוע לי היכן נמצאים אמצעי החירום והתקשורת במתחם וכיצד להזעיק עזרה במקרה הצורך.

**אחריות בגין אימון עצמאי:** בכפוף להוראות כל דין, אני מאשר כי בחרתי להתאמן ללא נוכחות מדריך, וכי אני נושא באחריות בלעדית. לסיכונים הרגילים והטבעיים הכרוכים באימון עצמאי, אני מוותר על כל טענה או דרישה כלפי מרכז בריאות וספורט קציר או מי מטעמו בגין כל נזק שנגרם כתוצאה מהסיכונים הרגילים והטבעיים הכרוכים באימון עצמאי שבחרתי לבצע.

#### אישור והסכמה

אני מאשר כי קראתי את ההצהרה במלואה, הבנתי את תוכנה ומשמעותה. ניתנה לי אפשרות לשאול שאלות ולקבל הבהרות, ואני חותם עליה מרצוני החופשי.

שם מלא: \_\_\_\_\_

ת.ז. \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_