



**OŚWIADCZENIE O BRAKU PRZECIWWSKAZAŃ ZDROWOTNYCH DO UCZESTNICTWA
W ZAJĘCIACH RUCHOWYCH, ORGANIZOWANYCH
W NOWOHUCKIEJ AKADEMII SENIORA W ROKU AKADEMICKIM 2021/2022**

Ja (imię i nazwisko)

oświadczam, że nie posiadam żadnych przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych i mogę uczestniczyć w zajęciach: gimnastyka dla seniora/joga dla seniora*, odbywających się w ramach Nowohuckiej Akademii Seniora w roku akademickim 2021/2022.

Jednocześnie oświadczam, że:

1. Jestem dobrego stanu zdrowia i nie stwierdzono u mnie choroby uniemożliwiającej oraz utrudniającej mi wykonywanie ćwiczeń w ramach w/w zajęć.
2. Uczestnicząc w zajęciach zobowiązuję się do dostosowania intensywności i rodzaju ćwiczeń do swojego stanu zdrowia, samopoczucia i kondycji fizycznej.
3. Mam świadomość, że w przypadku urazów, kontuzji czy innych problemów zdrowotnych należy mieć zgodę lekarza na wykonywanie ćwiczeń fizycznych oraz bezwzględnie poinformować o tym fakcie instruktora.
4. W razie poniesienia jakiegokolwiek uszczerbku na zdrowiu podczas zajęć, spowodowanym nieprzestrzeganiem zaleceń wydawanych przez lekarza lub instruktora, nadzorującego zajęcia, nie będę wnosił/a żadnych roszczeń i dochodził/a odszkodowania od organizatora (Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta) z tego tytułu.

* niepotrzebne skreślić

Data i podpis uczestnika