

Заказчик: _____

Законный представитель: _____

Телефон Заказчика: +7 _____

Анкета о состоянии здоровья

для желающих заниматься в Школе спорта Кирилла Комбарова «АССИСТ»

Я, _____, законный представитель
(Фамилия, имя, отчество, степень родства)

_____, далее Клиент (и/или Заказчик)
(Фамилия, имя, отчество, дата рождения ребенка)

хочу заниматься: (необходимо указать или подчеркнуть) в _____

2. Я знаю, что данный курс включает в себя физические нагрузки, где в случае несоблюдения на уроке команд и рекомендаций тренера-преподавателя, при плохом самочувствии перед началом занятий (при болезни, аллергических проявлениях, расстройством здоровья и др.) возможны физические травмы и иные расстройства здоровья. Чтобы исключить этот риск, я обязуюсь: выполнять команды и рекомендации тренера-преподавателя; приступать к занятиям в исключительно хорошем самочувствии, и я сам (сама) обязуюсь контролировать свои возможности, физическое состояние и самочувствие.

3. Я также знаю, что имею право прекратить занятия в любое время, если в этом будет необходимость, и я обязуюсь сказать об этом моему тренеру-преподавателю на занятии.

4. Анкета о состоянии здоровья: УКАЗАТЬ: ДА или НЕТ

А) Говорил ли Вам доктор, что у Вас есть заболевания сердца? _____

Если Вы ответили «да», то укажите диагноз: _____

Б) Бывают ли у Вас боли в сердце или груди? _____

Если Вы ответили «да», то напишите подробно: _____

В) Бывают ли у Вас потеря сознания или испытываете головокружение? _____

Если Вы ответили «да», то укажите диагноз: _____

Г) Бывают ли у Вас кровяное давление слишком высокое или низкое? _____

Если Вы ответили «да», то укажите диагноз: _____

Д) Говорил ли Вам доктор, что спортивные упражнения могут повредить состояние связок или костей? _____

Если Вы ответили «да», то укажите диагноз: _____

Е) Не страдаете ли Вы диабетом и принимаете ли Вы инсулин или другие препараты? _____

Если Вы ответили «да», то укажите диагноз и название препаратов: _____

Ж) Есть ли у Вас какое-либо заболевание, не упомянутое в этой анкете? _____

Если Вы ответили «да», то укажите диагноз: _____

З) Привычны ли Вы к физическим нагрузкам? _____

И) Есть ли у вас ограничения и/или заболевания препятствующие занятиям спортом? _____

Если Вы ответили «да», то укажите диагноз: _____

В случае, если Вы хоть на один из вопросов п.5 ответили «Да», возможность Ваших занятий должна быть согласована с Вашим лечащим врачом.

Я понимаю, что информация конфиденциальна и что она будет использована только с целью планирования про граммы физических занятий для меня. Я дал(а) правдивые и полные ответы и согласен(а) с тем, что если я внес(ла) ложные сведения в данную анкету, либо не сообщил(а) об имеющихся у меня заболеваниях, травмах и т.д., в результате чего могут произойти нарушения моего здоровья, будут получены травмы и т.д., Школа спорта Кирилла Комбарова «АССИСТ» не несет никакой материальной, моральной или иной ответственности ни передо мной, ни перед моими родственниками или третьими лицами.

Подпись _____ Число _____

(желающего заниматься)

Инструкция по технике безопасности на занятиях:

1. Приступать к занятиям с хорошим самочувствием (здоровьем).
2. На занятия необходимо приходить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей данному виду занятий. В спортивный зал необходимо приносить полотенце, соблюдать правила личной гигиены.
3. При наличии в прошлом травм суставов, необходимо заниматься в специальных повязках, защищающих данный сустав от повторного повреждения.
4. Запрещается выполнять упражнения без разрешения тренера-преподавателя, необходимо четко выполнять команды тренера-преподавателя по технике выполнения упражнений.
5. Необходимо соблюдать режим питания и потребления жидкости. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 2-3 часа до начала занятия или по индивидуальному расписанию, согласованному с тренером-преподавателем. Правило употребления жидкости: - до начала занятия (за 30-40 минут) от 200 до 400 мл.; - во время занятия – по 100- 200 мл. каждые 15-20 минут, необходимо исключить сладкие, газированные и кофеин содержащие напитки; - после занятия – 600 мл. на каждые 400 мл. потерянного веса в течение 2х часов после окончания урока.
6. Необходимо контролировать интенсивность нагрузки на занятиях:
7. После окончания занятия каждый должен убрать свое оборудование в специально отведенные места.
8. После длительных перерывов в тренировках, не форсируйте объем и интенсивность работы, а повышайте их постепенно! За дополнительными рекомендациями по интенсивности нагрузки на занятии необходимо обратиться к своему тренеру-преподавателю.
9. Занимающимся в группах необходимо пройти дополнительный инструктаж в зале.
10. Клиенты обязаны соблюдать «Правила посещения занятий» в СК «Синергия возможностей»; Школа спорта Кирилла Комбарова «АССИСТ».

С инструкцией по технике безопасности ознакомлен (а).

« ____ » _____ 20__ г. Подпись _____ (клиента)

Заполняется преподавателем:

Клиент может (НЕ МОЖЕТ) начать занятия с « ____ » _____ 20__ г.

Подпись _____ (преподавателя)
(нужное подчеркнуть)