



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Ginekologii i Położnictwa
GEMELLI Sp. z o.o.
31-832 Kraków, os. Jagiellońskie 1; Tel: (12) 444-66-65

OŚWIADCZENIE UPRAWNIAJĄCE DO UDZIAŁU W ZAJĘCIACH RUCHOWYCH DLA KOBIET W CIĄŻY.

Imię i nazwisko uczestniczki:

PESEL:

OŚWIADCZENIA LEKARZA PROWADZĄCEGO CIAŻĘ

Nie stwierdzam przeciwwskazań do udziału w zajęciach fizycznych dla kobiet w ciąży.
Ćwiczenia przygotowujące do porodu są dla pacjentki zalecane.

.....
Data, pieczętka i podpis lekarza prowadzącego

OŚWIADCZENIE UCZESTNICZKI ZAJĘĆ

Oświadczam, że zapoznałam się z regulaminem zajęć fizycznych Szkoły Rodzenia Gemelli
i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

.....
Data i podpis uczestniczki zajęć



REGULAMIN ZAJĘĆ RUCHOWYCH SZKOŁY RODZENIA GEMELLI

1. W zajęciach można uczestniczyć jeśli ciąża jest fizjologiczna i należy dostarczyć pisemne zaświadczenie od lekarza ginekologa o braku przeciwwskazań do ćwiczeń.
2. Podczas ćwiczeń zalecany jest lekki i wygodny ubiór oraz sportowe buty.
3. Należy poinformować prowadzącą o występujących chorobach bądź urazach oraz przyjmowanych lekach.
4. W momencie wystąpienia przeciwwskazań do ćwiczeń należy o tym fakcie niezwłocznie poinformować prowadzącą i zaprzestać aktywności fizycznej do odwołania.
5. Jeśli występują objawy: bóle głowy, bóle brzucha, skurcze łydek, żylaki, bóle kręgosłupa, krwawienia itp. należy poinformować o tym prowadzącą zajęcia
6. W trakcie zajęć należy wykonywać ćwiczenia zgodnie z zaleceniami prowadzącej oraz przestrzegać wskazań i uwag dotyczących bezpiecznego treningu.
7. Należy przerwać ćwiczenia jeśli pojawi się dyskomfort, ból, uczucie zmęczenia bądź inne dolegliwości i poinformować o tym fakcie prowadzącą.
8. Nie należy się przesilać - ćwiczenia powinny być wykonywane w granicach własnych możliwości.
9. Podczas treningu należy uzupełniać płyny.
10. Należy robić przerwy wtedy, kiedy organizm tego potrzebuje.
11. W momencie, kiedy jakieś ćwiczenie sprawia dyskomfort należy przerwać jego wykonywanie i poinformować o tym fakcie prowadzącą.
12. Dobrze jest słuchać własnego ciała i reakcji dziecka na daną pozycję i ćwiczenie.
13. Jeśli pojawiają się jakiegokolwiek pytania dotyczące bezpiecznego treningu w ciąży – należy pytać prowadzącą.
14. W przypadku rezygnacji z zajęć należy o tym fakcie poinformować prowadzącą.
15. Zdjęcia i filmy można wykonywać za zgodą osoby prowadzącej ćwiczenia.