**הצהרת בריאות ופרטי קשר**

יוגה מומלצת לכל אדם בכל גיל ובכל רמה של כוח, כושר וגמישות. אולם קיימים מספר מצבים רפואיים הדורשים אימון מעט שונה ותשומת לב מיוחדת מצד המורה כלפי התלמיד\ה הווה אומר – אימון היוגה יהיה מותאם למצב התלמיד. לכן אנא תיידע\י את המורה בהיסטוריה הרפואית הבסיסית שלך, אם קיימת בעיה בהווה או היתה קיימת בעבר כגון:

* בעיות צוואר עורף וכתפיים
* בעיות בעמוד השדרה
* בעיות מפרקים- כפות ידיים ברכיים קרסוליים
* אסטמה
* סוכרת
* לחץ דם נמוך\ גבוה
* מחלות לב
* מחלות עיניים
* מחלה כרונית
* ניתוחים
* תאונות

תרופות קבועות: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
מדוע החלטת לתרגל יוגה (ספר\י בכמה מילים)
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
יש ליידע את המורה ביחס למצבים הנ"ל על מנת להתאים את האימון טוב יותר וכדי לבחון אם יש צורך באישור או בהמלצת רופא להשתתפותך בשיעורים.

גיל \_\_\_\_\_\_\_\_ מין \_\_\_\_\_\_\_\_\_ עיסוק \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*נשים בזמן היריון או מחזור צריכות להימנע מתרגילים מסוימים.

אני מצהיר\ה שהתרגול הוא על אחריותי האישית וכי אציית לנוהלי השיעור.

שם מלא: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

טלפון: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כתובת \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
דוא"ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
תאריך\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ חתימה\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_