

**DECLARAȚIE PE PROPRIA RĂSPUNDERE PRIVIND STAREA DE SĂNĂTATE,
DE LUARE LA CUNOȘTINȚĂ ȘI RESPECTARE A REGULILOR FEDERAȚIEI**

Subsemnatul(a).....
CNP..... Domiciliat în str.....
nr..... Sect/Județ tel/mobil în nume personal (sau,
după caz, în calitate de **părinte/reprezentant legal** al minorului
..... născut (ă) la data de

Declar pe propria răspundere următoarele:

1. Am solicitat Federației Naționale de Qigong din România prin Asociația de Qigong București permisiunea de a participa la evenimentele organizate de aceasta (tabere, cursuri, conferințe, activități de sală etc.), mi s-a adus la cunoștința că activitățile specifice de practică qigong presupun un anumit grad de efort fizic și psihic și mă oblig să respect regulile aduse la cunoștința de către coordonatori, la data semnării prezentei declarații, precum și pe cele afișate pe site, pe care declar că mi le-am însușit și înțeleg să particip la aceste activități pe riscul și responsabilitatea mea.

2. **Menționez că am primit un exemplar din « Regulile de baza » ce condiționează participarea la practica și prelegerile de qigong - am luat la cunoștința, le accept și le voi respecta cu strictețe.**

Sunt de acord să desfășor această activitate potrivit normelor specifice și regulilor care mi-au fost explicate pe înțelesul meu, să respect cerințele privind echipamentul adecvat acestei activități și îmi asum să suport consecințele în cazul în care nu le respect întocmai, astfel încât toate riscurile pentru posibile consecințe nefavorabile sunt în sarcina mea. **Înțeleg că practica qigong nu înlocuiește tratamentul medical; un astfel de tratament îl voi urma conform prescripțiilor medicului.**

3. Înțeleg că activitatea de qigong mă poate solicita fizic și psihic intens și declar pe propria răspundere că am o condiție fizică și psihică bună și nu sufăr de vreo afecțiune care m-ar putea împiedica să particip la această activitate.

4. **DECLAR PE PROPRIA RĂSPUNDERE CĂ SUNT APT FIZIC ȘI PSIHIC PENTRU DESFĂȘURAREA PRACTICII DE QIGONG, CĂ NU SUFĂR DE NICI O AFECȚIUNE GRAVĂ ÎN STADIU AVANSAT (cancer, insuficiență renală, insuficiență hepatică), BOLI CARDIACE SEVERE (Insuficiență cardiacă și respiratorie, Infarct miocardic, stenoze, nu am stimulatoare, proteze, valve implantate, etc), BOLI CONTAGIOASE, PSIHOZE, etc.**

5. Declar pe propria răspundere că nu mă aflu sub influența băuturilor alcoolice, droguri sau medicamente care îmi afectează luciditatea. Pentru tratamentul medical în curs mă oblig să prezint adevărata medicală ca pot desfășura activități de qigong, în caz contrar îmi asum în mod liber și conștient toate riscurile. Mă oblig să aduc la cunoștința Federației/Asociației de îndată orice modificare a stării mele de sănătate și/ sau medicației, precum și orice alte aspecte legate de starea mea de sănătate. În caz contrar îmi asum toate riscurile.

6. Prezenta declarație pe propria răspundere este valabilă pentru toate activitățile ulterioare semnării ei, la care înțeleg să particip și mă oblig să comunic de îndată orice modificare survenită între timp (de natură medicală sau de alt tip), și înțeleg să îmi asum toate riscurile în cazul în care nu fac aceste comunicări.

Prin semnarea acestei declarații certific că am luat cunoștință despre toate aspectele legate de participarea efectivă la activitățile de qigong, de riscurile care pot interveni și, în sensul celor de mai sus îmi asum întreaga responsabilitate pentru orice vătămare sau prejudiciu care mi-ar putea fi cauzate direct sau indirect ca urmare a participării la aceste activități și înțeleg să exonerez Federația/Asociația și personalul de orice responsabilitate.

Data:

Semnătura,

Această *Declarație* se prindează față-verso, se completează de către practicant, se semnează ambele pagini și se înmânează trainerului / organizatorilor.



FEDERAȚIA NAȚIONALĂ DE QIGONG DIN ROMÂNIA
ASOCIAȚIA DE QIGONG BUCUREȘTI

REGULI DE BAZĂ CE CONDIȚIONEAZĂ PARTICIPAREA LA
CURSUL/PRACTICA DE QIGONG

- Rugăm ca toți **participanții să fie punctuali**, să prezinte zilnic legitimația la intrarea în sala de curs, sau ori de câte ori le este solicitată și să ocupe **numai** locul indicat pe aceasta.
- Eventualii întârzieri nu vor intra în sală în timpul difuzării muzicii; se va aștepta până când se va auzi vocea Maestrului sau a translatorului / trainerului.
- Este recomandabil ca ținuta să fie lejeră și comodă (fără curele sau elastice care să strângă), iar încălțăminte cu talpă joasă, pentru a permite libera circulație a energiei prin organism.
- **Dușul zilnic este obligatoriu** pe toată durata cursului. Se vor evita parfumurile și deodorantele cu miros puternic.
- Prelegerile se vor audia **în liniște**, în poziția și având atitudinea indicate de Maestru / trainer.
- Este deosebit de important ca Maestrul și translatorul să nu fie interpelați în timpul zilelor de curs. Întrebările și eventualele sugestii se vor adresa **numai în scris**, cursanții fiind rugați să le depună în orice zi la locul stabilit în acest sens. Maestrul va răspunde la cele referitoare **strict** la practica Qigong-ului.
- Practicantii nu se vor ridica de pe locul lor fără a cere permisiunea Maestrului; aceasta se solicită prin mișcarea ce reprezintă salutul școlii.
- **Nu se va fuma în apropierea sălii de curs / practică !**
- Evitați să veniți la curs cu stomacul prea plin, dar nici flămânzi. Este **interzis** consumul de alimente sau lichide, precum și utilizarea **gumei de mestecat** în timpul prelegerilor și a practicii.
- **Nu consumați alimente greu mirositoare** înaintea venirii la sală (**cârnați, salamuri, chiftele, sau orice alte alimente ce conțin ceapă, usturoi, etc.**) pentru a păstra o atmosferă plăcută și curată.
- Telefoanele mobile **se vor închide în mod obligatoriu!!!**
- Este interzisă înregistrarea cursului pe orice tip de suport electronic.

Nerespectarea acestor Reguli atrage după sine părăsirea sălii de curs / practică de către cel în cauză.

◆ **Înteleg că practica qigong nu înlocuiește tratamentul medical, nu este o vindecare miraculoasă, ci este o activitate fizică și mentală care se învață prin cursuri de specialitate, iar pentru obținerea rezultatelor scontate necesită participarea la practica de grup precum și obligativitatea de a fi practică zilnic, individual.**

Numele și prenume (*în clar*)

Semnătura,

.....

.....

Această *Declarație* se printează față-verso, se completează de către practicant, se semnează ambele pagini și se înmânează trainerului / organizatorilor.