

**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 calitate de practicant/  
participant la activitatea de qigong organizată de FNQR, în nume personal sau, după caz, în calitate de  
**părinte/reprezentant legal** al minorului ..... născut (ă) la data de  
.....

Declar pe propria răspundere următoarele:

- Iau decizia de a practica qigong, sunt apt din punct de vedere medical și având deplina capacitate de exercițiu
- Răspund în nume propriu pentru decizia de a practica qigong și îmi asum orice risc în incinta salii/ariei de curs/ practica.
- Am solicitat Federației Naționale de Qigong din România/Asociației /Clubului Sportiv Qigong .....  
prin înscrierea online sau personal, (permisiunea) aprobarea de a participa la evenimentele organizate de aceasta (tabere,  
cursuri, conferințe, activități de sală etc.), mi s-a adus la cunoștință că activitățile specifice de practică qigong presupun  
efort fizic și psihic și mă oblig să respect regulile aduse la cunoștință de către coordonatori, precum și pe cele afișate pe  
site-ul federației [www.qilingong.com](http://www.qilingong.com), pe care declar că mi le-am însușit și înțeleg să particip la aceste activități pe riscul  
și răspunderea mea.
- **Menționez că am primit un exemplar din «Regulile de bază» ce condiționează participarea la  
practică și prelegerile de qigong - am luat la cunoștință, 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 reprezintă un mijloc de petrecere a timpului liber, că prin aceasta voi învăța cum să trăiesc sănătos, să  
previn îmbolnăvirea, și nu înlocuiește tratamentul medical; un astfel de tratament îl voi urma conform prescripțiilor  
medicului.**
- 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. De asemeni  
declar că nu sunt însărcinată sau *că* (acolo unde este cazul), **sarcina nu depășește patru luni, evoluează normal, este  
monitorizată de medicul specialist obstetrică ginecologie și nu sunt sub tratament tocolitic** (împotriva contracțiilor).
- **ÎN MOD SPECIAL, DECLAR PE PROPRIA RĂSPUNDERE CĂ NU AM AVUT SI NICI NU AM UN  
TRANSPLANT, NU AM SUFERIT SI NU AM 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 valvulare, valve implantate etc), BOLI  
CONTAGIOASE, PSIHOZE, etc.**
- Declar pe propria răspundere că nu consum băuturi alcoolice în exces, nu consum droguri sau medicamente care îmi  
afectează luciditatea. Pentru tratamentul medical în curs *mă oblig să prezint adevărul medicală că 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/Clubului Sportiv Qigong ..... de îndată orice modificare a stării mele de sănătate  
și/ sau a medicației, precum și orice alte aspecte legate de starea mea de sănătate. În caz contrar îmi asum toate riscurile.**
- Prezenta declarație pe propria răspundere este valabilă pentru toate activitățile de qigong la care voi lua parte într-o  
perioadă ulterioară semnării ei, însă **nu mai mare de șase luni**, la care înțeleg să particip, 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 răspundere pentru  
orice vătămare personală sau a celor din jur, produsă din culpa mea.

Prezenta Declarație exonerează de orice răspundere Federația/Asociația/Clubul Sportiv Qigong .....,  
personalul și în mod expres, conducerea federației și a președintelui acesteia, pe maestrul Lin Kai Ting în legătură cu  
persoana mea, pe durata derulării activității de qigong și devine opozabilă terților aflați în grad de rudenie cu  
subsemnatul/subsemnata, altora asimilați apropiaților, în cazul intervenției oricărei situații care ar duce la încetarea  
capacității mele de exercițiu, pe durata de valabilitate a prezentei Declarații.

Data: .....

Semnătura,

Această Declarație se printează față-verso, se completează de către practicant, se semnează ambele pagini și se  
înmânează trainerului / organizatorilor. – **pe verso vor fi Regulile de baza**



FEDERAȚIA NAȚIONALĂ DE QIGONG DIN ROMÂNIA  
- *Unică autoritate de coordonează activitatea QilinGong din România* -

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

- trebuie respectate de către toți membrii federației -

- Rugăm ca toți **participanții să fie punctuali**, să prezinte zilnic legitimația la intrarea în sala de curs/practică, 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.
- Recomandăm 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.
- Prelegerile se vor audia **în liniște**, în poziția și având atitudinea indicate de Maestru / trainer.
- Este **deosebit de important** ca Maestrul și translatorul/trainerul **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 de Qigong.
- Practicanții 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 participa la cursul/practica de qigong sub influența băuturilor alcoolice, a drogurilor sau a medicamentelor care afectează luciditatea.**
- **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** înainte de venirea la sală (**cârnați, salamuri, chiftele, sau orice alte alimente ce conțin ceapă, usturoi etc.**) pentru a păstra o atmosferă plăcută și curată. De asemenea, evitați utilizarea parfumurilor sau deodoranțelor cu miros puternic!
- **Telefoanele mobile se vor închide în mod obligatoriu!!!**
- Este interzisă înregistrarea cursului pe orice tip de suport electronic.

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

◆ **Înțeleg 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.**

◆ **Am luat cunoștință de Regulile de bază care trebuie respectate pentru participarea la cursurile/practica QilinGong, pe care mi le însușesc și sunt de acord să le aplic.**

◆ Am luat la cunoștință că, exprimându-mi dorința de a practica qigong în școala maestrului Lin Kai Ting, odată cu înscrierea (online) la oricare dintre activitățile organizate de asociațiile / cluburile sportive de qigong membre în Federația Națională de Qigong din România, mi s-a acordat calitatea de **membru susținător**, cu titlu provizoriu, (pe o perioadă de 3 luni), în asociația organizatoare sau în cea aflată în apropierea localității de domiciliu.

◆ Pentru a deveni membru cotizant cu drepturi depline în asociație, este necesară depunerea unei cereri în acest sens, cf. Formularului ce poate fi descărcat din contul personal *QilinGong* (secțiunea *Download din www.qilingong.com*).

Numele și prenumele (*în clar*)

Semnătura,

.....

.....