

Koronarni klub Savinjska dolina Žalec
Hmeljarska ulica 3
3310 Žalec

PRISTOPNA IZJAVA

Podpisani-a želim postati član-ica **Koronarnega kluba Savinjska dolina Žalec**

Ime in priimek _____

Bivališče: Ulica/cesta _____

Poštna številka: _____ Kraj: _____

Datum rojstva: _____ Poklic: _____

Telefon: _____ GSM: _____ e-pošta _____

Vzrok obolenja (obkroži): *Bolezen srca in ožilja* *Druga bolezen*

Dejavnosti, kjer se želim udeleževati (obkroži):

1. *Telovadba* 2. *Predavanja, rehabilitacijski oddihi* 3. *Pohodi, izleti, kolesarjenje*

Spodaj podpisan/a (ime in priimek) izjavljam, da sem seznanjen/a s priporočili za telesno dejavnost za vzdrževanje zdravja za odrasle s srčno-žilnimi težavami ter, da se v vadbo vključujem na lastno željo in svojo odgovornost .

Priporočila:

- na vadbo prihajamo zdravi (brez telesne temperature, slabo počutje, neurejen krvni tlak, motnje srčnega ritma)
- na vadbo prihajamo v ustrezni opremi (varnost- ustrezna obutev in obleka)
- vsaj eno uro pred vadbo ne zaužijemo večjega obroka
- vaditelju vedno poročam, če čutim težavo s počutjem pred, med ali po vadbi
- na začetku vadbe si izmerim krvni tlak, če le ta presega dovoljeno mejo mi vaditelj sme prepovedati udeležbo pri vadbi
- pri izvajanju vaj sledim in dosledno upoštevamo navodila vaditelja z vadbo takoj prekinem, če se pojavi pretirana zadihanost, vrtoglavica, bolečine v prsnem košu, bolečine v mišicah, motnje srčnega ritma, splošno slabo počutje
- zdravila, ki jih potrebujem, imam s sabo (sprej, tableta za pod jezik, sladkorček)

Dovoljujem, da klub moje podatke uporabi za lastne evidence in v skladu s predpisi o varovanju osebnih podatkov.

Žalec, dne _____

Podpis: _____