

Imię i nazwisko uczestniczki:

.....

Oświadczenie lekarza prowadzącego ciążę

- Nie stwierdzam** przeciwwskazań zdrowotnych i wyrażam zgodę na uczestnictwo w zajęciach ruchowych w ciąży.
- Zalecenie ćwiczeń **wyłącznie oddechowych**

Data, pieczętka i podpis lekarza prowadzącego ciążę:

Oświadczenie uczestniczki zajęć

1. Oświadczam, że skonsultowałam swoje uczestnictwo w zajęciach usprawniających dla kobiet w ciąży i usprawniających do porodu ze swoim lekarzem prowadzącym ciążę i uzyskałam jego zgodę.
2. Oświadczam, że zapoznałam się oraz będę przestrzegać wskazań i uwag dotyczących bezpieczeństwa aktywności fizycznej w trakcie zajęć.

Data i podpis uczestniczki zajęć:

Przed podpisaniem proszę zapoznać z informacjami na drugiej stronie.

Uwagi położnej/ instruktora ćwiczeń :

Przed uzupełnieniem oświadczenia zapoznaj się z informacją poniżej:

Informacje o programie ćwiczeń dla kobiet w ciąży:	<p>Program skierowany jest dla kobiet w ciąży, którego celem jest poprawa i zachowanie ogólnej sprawności psychofizycznej kobiety, przygotowanie fizyczne i mentalne do porodu, przeciwdziałania zmianom w układzie kostno-mięśniowo-stawowym ciężarnej. Zajęcia wykorzystują metody pracy z ciałem takie jak: pilates, stretching skupiając się na ćwiczeniach:</p> <ul style="list-style-type: none">• rozciągających i wzmacniających,• kręgosłupa,• kształtujących postawę• przeciwzakrzepowych• zapobiegających wysiłkowemu nietrzymaniu moczu• wzmacniających i uelastyczniających mięśnie dna miednicy• oddechowych• relaksacyjnych <p>Zajęcia prowadzone są z zachowaniem wskazań do aktywności fizycznej kobiet w ciąży Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego i charakteryzują się niską intensywnością, indywidualizacją ćwiczeń pod kątem dolegliwości i tygodnia ciąży. Zajęcia trwają 60 min, zakończone relaksem i ćwiczeniami oddechowymi. Grupa nie przekracza 8 uczestniczek na sali.</p>
Zalecenia dotyczące zajęć:	<ul style="list-style-type: none">○ Cięża fizjologiczna, niepowikłana, pojedyncza○ Zgoda lekarza do podejmowania aktywności fizycznej○ Ćwiczysz bo chcesz a nie musisz○ Podczas ćwiczeń zalecany lekki ubiór (leginsy, skarpetki antypoślizgowe)○ Nie wolno dopuszczać do przegrzania○ Ćwiczenia nie powinny sprawiać bólu○ Powinnaś przerwać ćwiczenia kiedy jesteś zmęczona○ Nie przekraczaj granicy własnych możliwości○ Uzupełniaj płyny podczas własnej aktywności○ Słuchaj własnego ciała i reakcji dziecka na dane ćwiczenia i pozycje○ Ćwicz bez zadyszki, z lekko przyspieszonym oddechem○ Unikaj aktywności z podkowami, gwałtownymi obrotami, pozycji odwróconych, utraty równowagi