VITALITY

Co-funded by the European Union

Udział w warsztacie

Ruszajmy się razem. Dwugodzinny warsztat z poradnikiem VITALITY.
Przeczytaj to albo poproś nas, żebyśmy przeczytały to razem z tobą.

Data _____ **Miejsce** _____ **Organizator** _____

Twój udział

- Udział to twój wybór. Jest bezpłatny.
- Robimy lekkie ćwiczenia na stojąco albo, jeśli wolisz, na siedząco. Każde ćwiczenie ma łatwiejszą wersję.
- W każdej chwili możesz przerwać, odpocząć albo tylko patrzeć. W każdej chwili możesz wyjść. Nie musisz mówić dlaczego.

Zanim weźmiesz udział

Te punkty są tylko dla ciebie. Nie musisz nam mówić, co odpowiedziałaś. Decyzja należy do ciebie.

Porozmawiaj z pracownikiem medycznym, zanim zaczniesz, jeśli:

Porozmawiaj z pracownikiem medycznym, zanim zaczniesz ćwiczyć albo będziesz ćwiczyć więcej, jeśli:

- lekarz powiedział ci, że masz problemy z sercem albo wysokie ciśnienie krwi
- lekarz powiedział ci, żebyś uważała z ćwiczeniami
- w ciągu ostatnich 12 miesięcy miałaś ból w klatce piersiowej, zawroty głowy albo zemdlałaś
- masz chorobę przewlekłą (długotrwałą), na przykład cukrzycę albo astmę
- bierzesz leki na chorobę przewlekłą
- ból, opuchlizna albo uraz utrudniają ci ruch
- jesteś w ciąży albo w ostatnich kilku miesiącach urodziłaś dziecko

Pracownikiem medycznym może być twój lekarz, pielęgniarka, położna albo fizjoterapeuta.
Jeśli jesteś przeziębiona albo masz gorączkę, poczekaj, aż poczujesz się lepiej.
Jeśli jesteś w ciąży albo niedawno urodziłaś dziecko, ruch nadal jest dla ciebie dobry. Zapytaj swoją położną albo lekarza, co będzie dla ciebie odpowiednie.

Zdjęcia, jeśli chcesz

- Robimy wspólne zdjęcie tylko z kobietami, które się zgodzą. Udział nigdy nie zależy od tego, czy zgodzisz się na zdjęcie.
- Zdjęcie może się znaleźć na stronie internetowej VITALITY i w sprawozdaniach projektu dla Unii Europejskiej, jako przykład naszej pracy.
- W każdej chwili możesz zmienić zdanie. Powiedz o tym organizatorowi.

☐ **Tak, możecie zrobić mi zdjęcie do tego celu.** ☐ **Proszę, nie róbcie mi zdjęć.**

Czat grupowy, jeśli chcesz

- Przez cztery tygodnie po warsztacie organizator raz w tygodniu wysyła na czacie grupowym jeden link z poradnika.
- Wszystkie osoby na czacie widzą twój numer telefonu. W każdej chwili możesz wyjść z czatu.

☐ **Tak, dodajcie mnie do czatu grupowego. Mój numer telefonu:** _____

☐ **Nie dodawajcie mnie do czatu grupowego.**

Twoje dane

- W tym formularzu prosimy tylko o twoje imię i nazwisko, podpis i, jeśli chcesz dołączyć do czatu grupowego, numer telefonu. Nie pytamy o twoje zdrowie ani o to, skąd pochodzisz.
- Organizator bezpiecznie przechowuje ten formularz do _____, a potem go niszczy.
- Pytania o projekt VITALITY: info@furim.no

Przeczytałam to i chcę wziąć udział.

Imię i nazwisko _____ **Podpis** _____ **Data** _____

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Możesz bezpłatnie korzystać z tych materiałów, udostępniać je i zmieniać na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0), z wyjątkiem emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich. Jeśli go udostępniasz albo zmieniasz, podaj autorów: Partnerzy projektu VITALITY: FURIM INSTITUTT (Norwegia), MOBAD (Mobile Adventure, Polska) i Wellnesstech (Turcja). Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0.