VITALITY

Co-funded by the European Union

Atölyeye katılım onam formu

Birlikte hareket edelim. VITALITY araç setiyle 2 saatlik bir atölye.
Lütfen bunu okuyun ya da sizinle birlikte okumamızı isteyin.

Tarih _____ **Yer** _____ **Düzenleyen** _____

Katılım

- Katılıp katılmamak size kalmış. Ücretsizdir.
- Ayakta ya da isterseniz oturarak hafif egzersizler yapacağız. Her egzersizin daha kolay bir şekli var.
- İstediğiniz zaman durabilir, dinlenebilir ya da sadece izleyebilirsiniz. İstediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Nedenini söylemeniz gerekmez.

Katılmadan önce

Bu maddeleri kendiniz okuyun. Cevaplarınızı bize söylemeniz gerekmez. Karar sizin.

Şu durumlarda önce bir sağlık çalışanına danışın

Egzersize başlamadan ya da egzersizi artırmadan önce, şu durumlarda bir sağlık çalışanına danışın:

- bir doktor size kalp sorununuz ya da yüksek tansiyonunuz olduğunu söylediyse
- bir doktor size egzersiz yaparken dikkatli olmanızı söylediyse
- son 12 ay içinde göğsünüz ağrıdıysa, başınız döndüyse ya da bayıldıysanız
- şeker hastalığı ya da astım gibi kronik bir hastalığınız varsa
- kronik bir hastalık için ilaç kullanıyorsanız
- ağrı, şişlik ya da bir yaralanma yüzünden hareket etmekte zorlanıyorsanız
- hamileyseniz ya da son birkaç ay içinde doğum yaptıysanız

Bir sağlık çalışanı doktorunuz, hemşireniz, ebeniz ya da fizyoterapistiniz olabilir.
Soğuk algınlığınız ya da ateşiniz varsa, egzersiz için kendinizi iyi hissedene kadar bekleyin.
Hamileyseniz ya da yakın zamanda doğum yaptıysanız, hareketli olmak yine de size iyi gelir. Size neyin uygun olduğunu ebenize ya da doktorunuza sorun.

Fotoğraf (isteğe bağlı)

- Yalnızca kabul eden kadınların grup fotoğrafını çekeriz. Katılmak için fotoğraf çektirmek asla şart değildir.
- Fotoğraf, projenin çalışmalarını göstermek için VITALITY web sitesinde ve projenin Avrupa Birliği'ne sunduğu raporlarda kullanılabilir.
- İstediğiniz zaman fikrinizi değiştirebilirsiniz. Düzenleyen kişiye söyleyin.

☐ **Evet, bu amaçla fotoğrafımı çekebilirsiniz.** ☐ **Lütfen fotoğrafımı çekmeyin.**

Mesajlaşma grubu (isteğe bağlı)

- Atölyeden sonraki dört hafta boyunca, düzenleyen kişi her hafta bir mesajlaşma grubunda araç setinden bir bağlantı paylaşır.
- Gruptaki herkes telefon numaranızı görebilir. İstediğiniz zaman gruptan çıkabilirsiniz.

☐ **Evet, beni mesajlaşma grubuna ekleyin. Telefon numaram:** _____

☐ **Lütfen beni mesajlaşma grubuna eklemeyin.**

Bilgileriniz

- Bu formda yalnızca adınızı, imzanızı ve mesajlaşma grubuna katılmak isterseniz telefon numaranızı istiyoruz. Sağlık durumunuzu ya da nereden geldiğinizi sormuyoruz.
- Düzenleyen kişi bu formu _____ tarihine kadar güvenli bir yerde saklar. Sonra form yok edilir.
- VITALITY projesiyle ilgili sorular için: info@furim.no

Bu formu okudum ya da bana okundu. Atölyeye katılmak istiyorum.

Ad soyad _____ **İmza** _____ **Tarih** _____

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.

Creative Commons Atıf-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası (CC BY-SA 4.0) lisansıyla ücretsiz kullanabilir, paylaşabilir ve uyarlayabilirsiniz. AB amblemi, ortakların logoları ve başkalarına ait olduğu belirtilen içerikler bunun dışındadır. Paylaştığınızda ya da uyarladığınızda kaynak olarak "VITALITY proje ortakları: FURIM INSTITUTT (Norveç), MOBAD (Mobile Adventure, Polonya) ve Wellnesstech (Türkiye)" yazın. Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0.