VITALITY

Co-funded by the European Union

Участь у занятті

Рухаймося разом. Двогодинне заняття з посібником VITALITY.
Будь ласка, прочитайте це або попросіть нас прочитати разом із вами.

Дата _____ **Місце** _____ **Організаторка** _____

Участь

- Брати участь чи ні, вирішуєте ви. Участь безкоштовна.
- Ми виконуємо легкі вправи стоячи або, якщо вам так зручніше, сидячи. Кожна вправа має легший варіант.
- Ви можете будь-коли зупинитися, відпочити або просто дивитися. Ви можете піти будь-коли. Пояснювати причину не потрібно.

Перед заняттям

Прочитайте ці пункти для себе. Повідомляти нам свої відповіді не потрібно. Що робити далі, вирішуєте ви самі.

Порадьтеся з медичним працівником заздалегідь, якщо

Порадьтеся з медичним працівником, перш ніж почати або збільшити навантаження, якщо:

- лікар сказав вам, що у вас проблеми із серцем або високий тиск
- лікар попередив вас, що з вправами треба бути обережними
- за останні 12 місяців у вас був біль у грудях, паморочилася голова або ви знепритомніли
- у вас хронічна хвороба, наприклад діабет або астма
- ви приймаєте ліки від хронічної хвороби
- вам важко рухатися через біль, набряк або травму
- ви вагітні або народили дитину за останні кілька місяців

Медичним працівником може бути ваш лікар, медсестра, акушерка чи фізичний терапевт.
Якщо у вас застуда або висока температура, зачекайте, доки вам не стане краще.
Якщо ви вагітні або нещодавно народили дитину, фізична активність усе одно корисна для вас.
Запитайте свою акушерку або лікаря, що підходить саме вам.

Фото за бажанням

- Ми робимо групове фото тільки тих жінок, які погодилися. Участь у занятті ніколи не залежить від того, чи ви фотографуєтеся.
- Ми можемо використати фото на сайті VITALITY і у звітах проєкту для Європейського Союзу, щоб показати роботу проєкту.
- Ви можете будь-коли передумати. Скажіть про це організаторці.

☐ **Так, ви можете мене сфотографувати для цього.**

☐ **Ні, будь ласка, не фотографуйте мене.**

Груповий чат за бажанням

- Протягом чотирьох тижнів після заняття організаторка щотижня публікує в груповому чаті одне посилання з посібника.
- Усі, хто є в чаті, бачать ваш номер телефону. Ви можете будь-коли вийти з чату.

☐ **Так, додайте мене до групового чату. Мій номер телефону:** _____

☐ **Ні, не додавайте мене до групового чату.**

Ваші дані

- У цій формі ми просимо вказати лише ваше ім'я, поставити підпис і, якщо ви хочете приєднатися до групового чату, написати номер телефону. Ми не питаємо про ваше здоров'я чи про те, звідки ви.
- Організаторка надійно зберігає цю форму до _____. Потім форму знищують.
- Запитання про проєкт VITALITY: info@furim.no

Я прочитала це і хочу взяти участь.

Ім'я _____ **Підпис** _____ **Дата** _____

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.

Можна вільно використовувати, поширювати й адаптувати за ліцензією Creative Commons Із Зазначенням Авторства-Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна (CC BY-SA 4.0), за винятком емблеми ЄС, логотипів партнерів і матеріалів третіх осіб, що мають відповідну позначку. Якщо ви поширюєте або адаптуєте посібник, зазначайте авторство: Партнери проєкту VITALITY: FURIM INSTITUTT (Норвегія), MOBAD (Mobile Adventure, Польща) і Wellnesstech (Туреччина). Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0.