

Dato: _____

Sometimes Pole Studio

Helseskjema

NAVN: _____

FØDT: _____ TELEFON: _____

ADRESSE: _____ POSTNR.: _____

MAIL ADRESSE: _____

YRKE: _____

HELSEOPPLYSNINGER

JA NEI

(Alle opplysninger behandler konfidensielt)

1. Har du en medisinsk tilstand eller får du medisinsk behandling som gjør at du kun bør drive fysisk aktivitet av lege

2. Har du plager med ledd, skjelett eller annen skade? Hvis Ja, forklar

3. Er du gravid eller nylig født barn? Hvis Ja, nå? _____

4. Tar du noen medikamenter som kan innvirke på din fysiske helsetilstand?

5. Ser du eller din lege noen annen grunn til at du ikke bør drive med fysisk aktivitet?

Om du har svart **JA** på ett eller flere av disse spørsmålene, bør du konsultere lege før du deltar på pole dance klasse.

MERK: Sometimes Pole Studio kan ikke holdes ansvarlig for ulykker eller skader som, direkte eller indirekte, oppstår som følge av deltakelse på trening. All trening skjer på eget ansvar. Merk at alkohol ikke bør inntas før trening da dette kan hemme din dømmekraft og bidra til å maskere smerter som følge av skade eller sykdom.

Sometimes Pole Studio anbefalinger:

1. Vær realistisk når du planlegger trening. Vi anbefaller IKKE dobbelttimer. Gå ikke glipp av oppvarming og uttøying, dette er en viktig del av treningen.
2. Møt opp minst 5 min før timen og registrer deg i resepsjonen. Er du mer enn 5 min forsinket til timen, kan vi dessverre ikke slippe deg inn av hensyn til de andre i timen.
3. Ringer og andre metallsmykker, mat, tyggis og snus er ikke tillatt i timen.
4. La bodylotion og håndkrem vente til etter timen.
5. Ta med verdisaker inn i salen. Sometimes tar ikke ansvar for eiendeler som blir mistet eller stjålet.
6. Avbestillingsregler og standardvilkår gjelder.
7. Om du skader deg på timen må du informere instruktøren din.
8. Sometimes Pole Studio står ikke ansvarlig for eiendeler som blir mistet eller stjålet.
9. Les standardvilkårene på www.sometimes.no.

*Vi håper du vil få glede av pole dance
og den styrken og selvtilliten som følger med det!*

Signatur & dato _____