

Żyłaków kończyn dolnych						TAK	NIE
Nagłych obrzęków w okolicy stawu skokowego, dłoni, twarzy						TAK	NIE
Wieczornych obrzęków w okolicy stawu skokowego, dłoni						TAK	NIE
Bólów, zaczerwienia, skurczów łydki	TAK	NIE					
							Bólów, cierpienia całej nogi? Której.....
TAK NIE							
Bólów pleców w odcinku:							
piersiowym						TAK	NIE
lędźwiowym						TAK	NIE
Napięć w obrębie obręczy barkowej						TAK	NIE
Napięć szyi						TAK	NIE
Cukrzycy						TAK	NIE
Czy bada Pani systematycznie ciśnienie tętnicze?						TAK	NIE
Czy przed ciążą podejmowała Pani aktywność fizyczną (AF) w sposób: ?							
Systematyczny						TAK	NIE
Sporadyczny						TAK	NIE
Intensywność AF:	DUŻA	ŚREDNIA	NISKA				
Częstotliwość podejmowania AF (ilość razy w tygodniu):	1-2	3-4	5 i więcej				
Czas trwania jednych zajęć (min):.....							
Podejmowane formy aktywności fizycznej przed zajściem w ciążę:							
.....							
Czy w aktualnej ciąży uczestniczy Pani w zajęciach ruchowych?						TAK	NIE
Jeśli tak, to w jakich?.....							
Aktywność zawodowa o charakterze:							
CIĄGŁEGO CHODZENIA	STOJĄCYM	SIEDZĄCYM	MIESZANYM				

CZĘŚĆ C Program FIT MAMA – informacje o zajęciach

(Informacja dla lekarza prowadzącego ciążę i dla Ciężarnej)

Program aktywności fizycznej FIT MAMA skierowany jest dla kobiet w ciąży i obejmuje zajęcia w środowisku wodnym i/lub na lądzie. Celem zajęć jest zachowanie i poprawa ogólnej sprawności psychofizycznej kobiety ciężarnej dzięki wykorzystaniu ćwiczeń:

- ogólnosprawnościowych,
- specjalnych przy bólach kręgosłupa,
- zapewniających równowagę mięśniową,
- kształtujących postawę ciała,
- przeciwzakrzepowych,
- zapobiegających wysiłkowemu nietrzymaniu moczu,
- uelastyczniających mięśnie dna miednicy,
- oddechowych,
- relaksacyjnych.

Zajęcia realizowane są z zachowaniem wskazań do aktywności fizycznej kobiet ciężarnych (American College of Obstetricians and Gynecologists, Royal College of Obstetricians and Gynecologists) i charakteryzują się umiarkowaną i niską intensywnością, indywidualizacją ćwiczeń oraz wykluczeniem niebezpiecznych ruchów. Przeznaczone są dla już aktywnych ciężarnych jak i dla tych, które chcą rozpocząć ćwiczenia.

Zajęcia **AQUA Fit Mama** odbywają się w basenie o głębokości 1,2 -1,5 m a temperatura wody wynosi 30 – 32°C. Lekcja trwa 45 minut, z czego ostatecznie 10 do 15 minut przeznaczone jest na rozluźnienie i relaksację.

Uzdatnianie wody w basenach MBP kontrolowane jest w sposób ciągły przez pomiar: wartości pH, zawartości Cl, temperatury, zasolenia oraz potencjału redoks. Dezynfekcja wody basenowej całkowicie oparta jest o technologię „nisko zasolonej wody” , polegającą na elektrolizie soli kuchennej (NaCl). Produktem ubocznym są niewielkie ilości wolnego tlenu (O), który ma naturalną siłę oczyszczania i niszczy (utlenia) bakterie, utrzymując wodę czystą i klarowną. Dodatkowo wytwarzane są niewielkie ilości ozonu, który sprawia, że woda staje się kryształowo przejrzysta. Woda w naszych basenach jest słona, ale nie ma zapachu chloru. Słona woda natomiast posiada właściwości terapeutyczne .

Zajęcia **Fit Mama** odbywają się na klimatyzowanej sali fitness w mało licznych grupach (do 7 osób). Lekcja trwa 45 minut, z czego ostatecznie 10 do 15 minut przeznaczone jest na rozluźnienie i relaksację.

CZĘŚĆ D Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach ruchowych dla kobiet w ciąży „Fit Mama” i zgoda na uczestnictwo w zajęciach.

Nie stwierdzam przeciwwskazań zdrowotnych i wyrażam zgodę na uczestnictwo w zajęciach ruchowych dla kobiet w ciąży pacjentki.....z częstotliwością :

AQUA Fit Mama.....razy w tygodniu, **Fit Mama**.....razy w tygodniu.

Dodatkowe wskazania od lekarza

.....
.....
.....

Nazwisko Lekarza prowadzącego ciążę.....

Telefon kontaktowy

.....

(podpis i pieczętka lekarza ginekologa – położnika, data)

CZĘŚĆ E Oświadczenie ciężarnej

- Oświadczam, że skonsultowałam swoje uczestnictwo w zajęciach dla kobiet w ciąży ze swoim lekarzem prowadzącym (ginekologiem – położnikiem) i uzyskałam jego zgodę, którą złożyłam w biurze Centrum Pływania i Fitness Fit Swim przed przystąpieniem do pierwszych zajęć.
- Oświadczam, że zapoznałam się oraz będę przestrzegać wskazań i uwag dotyczących bezpieczeństwa aktywności fizycznej w wodzie.
- Zapoznałam się z regulaminem obiektu Centrum Pływania i Fitness Fit Swim.**

Data.....Podpis.....