

טופס הצהרת בריאות לקראת סדנת נשימות ואמבטיית קרח עם

ברוכים הבאים, איזה כיף שתכף נפגשים! כמה שאלות חשובות לפני זה...



dasayosi@gmail.com [בחירה בחשבון אחר](#)

לא בשיתוף

כוכבית (*) מציינת שאלה שאי אפשר לדלג עליה

שם פרטי *

התשובה שלך

שם משפחה *

התשובה שלך

גיל *

התשובה שלך

טלפון *

התשובה שלך



* אם התשובה היא כן לגבי אחת השאלות הבאות עליך להביא אישור כתוב מהרופא על מנת להשתתף בטבילה בקרח
האם היה לך בעבר:

לא

כן

☐☐

בעיות לב

☐☐

לחץ דם גבוה

☐☐

קרישיות דם

☐☐

צריכת מדללי דם

☐☐

אפילפסיה

☐☐

אי ספיקת כליות

☐☐

שבץ מוחי או בעיות נוירולוגיות

☐☐

מעל גיל 65

☐☐

PNES



אם התשובה היא כן לגבי אחת השאלות הבאות עליך ליידע את המדריך, לפני הכניסה לקרח *
האם היה לך בעבר:

לא

כן

☐
☐

אסתמה חמורה

☐
☐

תסמונת רנו

☐
☐

פוסט טראומה

☐
☐

חרדות

☐
☐

משתמש.ת בתרופות בהווה

☐
☐
ניתוח או תאונה בחודשים
האחרונים
☐
☐
פצע פתוח או התקלפויות בעור
(בהווה)
☐
☐

היפותרמיה

האם אתה לוקח.ת תרופות? *
אם כן- איזה?

התשובה שלך

אם ענית כן, על אחד הסעיפים בבקשה
בטרם תחילת הסדנה בואי להגיד שלום ולהציג את עצמך בפרטי

התשובה שלך



לנשים בהיריון אסור לטבול בקרח או לתרגל איתנו את הנשימות שלפני הטבילה
בהנקה אין בעיה, אבל לא להניק בשעתיים-שלוש לאחר הטבילה

האם אתה בריאה כרגע? *

התשובה שלך

משהו נוסף שהיית רוצה לציין בפני המנחה לפני תחילת הסדנה?

התשובה שלך

באיזה תאריך תתקיים הסדנה? *

תאריך

dd/mm/yyyy



*

אני (שם המדריך),

מדריך הסדנה, רואה שהפעילויות של סדנת אמבטיית קרח ונשימות מתבצעת באופן בטוח ונכון. למרות זאת אני לא יכול להעריך את הסיכון הבריאותי של כל משתתפת. אם במהלך הסדנה אבחין בכך שהטבילה בקרח עלולה להיות מסוכנת למשתתפת/ת לא אאפשר ל/ה לטבול, ואזמין אות/ה לתאם מחדש ליום אחר עם תנאים שיאפשרו את בטחונה ובריאות/ה.

בנוסף,

אני מציין שההחלטה לטבול היא באחריות/ה של הטובל/ת, וממליץ להתייעץ עם רופא אם השאלון מראה סיבה לכך, או אם קיים אצל/ה חשש כלשהו.

זאת אחריותו.ה של המשתתפת.ת להחליט האם הוא/היא מתאימ/ה לקחת חלק בפעילות. למען כל בירור והתייעצות אני זמין בטלפון/וואטסאפ . (מספר טלפון)

בנוסף, צריכת אלכוהול טרם תחילת הסדנה או במהלכה מסוכנת ואסורה.

אני, משתתפת/ת הסדנה, קראתי את הכתוב, מסכימ/ה ומשתתפת/ת בסדנה

כן! ☐לא ☐

האם היית רוצה לקבל הדרכות נשימה לאימייל להורדת סטרים, רגיעה ובריאות הוליסטית? *

כן ☐לא ☐

כתובת אימייל

התשובה שלך

חשוב מאוד בהמשך היום לאחר הסדנה לתת לגוף תזונה ומנוחה טובה. אמנם זה תרגול שמאוד בריא לנו, אך אנחנו צריכים באותו היום לעזור לו להשלים את הצעד הזה על ידי תזונה ומנוחה תומכת.



ניקוי הטופס

שליחה

אין לשלוח סיסמאות באמצעות Google Forms.

תוכן זה לא נוצר ולא נתמך על ידי Google. - יצירת קשר עם הבעלים של הטופס - תנאים והגבלות - למדיניות הפרטיות

הטופס נראה לך חשוד? דיווח

Google Forms



