

**Vapaaehtoinen osallistuminen**

Osallistun CrossFit- ja/tai toiminnalliseen harjoitteluun vapaaehtoisesti. Olen tietoinen CrossFitin ja/tai toiminnallisen harjoitteluun sisältyvistä riskeistä. Olen tietoinen siitä, että CrossFit- ja/tai toiminnallinen harjoittelu on sen luonteista, että siihen sisältyy tapaturman, loukkaantumisen tai pahimmassa tapauksessa kuoleman riski. Jos alan harjoitella tai harjoittelen CrossFitä, osallistun tai olen osallistunut CrossFit harjoitteluun kuuluvalle On Ramp -alkeiskurssille. Näillä kursseilla kerrotaan CrossFit-harjoittelun riskeistä sekä opetetaan perusteet lajeissa suoritettaviin liikkeisiin loukkaantumisriskin minimoimiseksi. Olen kykenevä harkitsemaan oman osallistumiseni terveyteni ja taitoni kannalta. Jos olen epävarma omasta terveydentilastani, olen velvollinen itse käymään lääkärin tai fysioterapeutin tarkastuksessa ennen harjoittelun aloittamista.

**Järjestäjän vapautus vastuusta**

Tietoisena CrossFit- ja/tai toiminnallisen harjoittelun sisältyvistä riskeistä ilmoitan tällä lomakkeella, että vapautan järjestäjän ja sen edustajat kaikesta vastuusta minulle mahdollisista aiheutuvista terveyteen tai varallisuuteen kohdistuvista vahingoista, sisältäen mahdollisen kuolemantapauksen. Vastuuvapautus koskee itse CrossFit- ja/tai toiminnallisen harjoittelun aikaa matkoineen sekä mahdollisesti myöhemmin ilmeneviä vahinkoja, joiden syntyperuste sijoittuu mainittuun aikaan.

**Vakuutukset**

Olen tietoinen, että asiakkaana vastaan itse tapaturmavakuutuksestani. Vapaa-ajanvakuutus ei välttämättä korvaa CrossFit- ja/tai toiminnallisessa harjoittelussa tapahtuvia vahinkoja.

**Vaatimukset**

Edellä ilmoittamaani liittyen vakuutan, että en tule esittämään järjestäjää tai sen edustajia vastaan rikos- tai siviiliperusteista vaatimusta. Tämä koskee myös edunsaajiani ja oikeudenomistajiani.

**Käyttäytymissäännöt**

Tunneille saavutaan ajoissa. Ennen varsinaista harjoittelua tehdään huolellisesti lämmittely joko valmentajan ohjeiden mukaan tai itsenäisesti. Jokainen asiakas vastaa itse siitä, että hänen käyttämänsä harjoituspainot on mitoitettu sopiviksi omalle kunnolle ja kokemukselle. Käsipainojen, kahvakuulien ja tyhjien levytankojen heittäminen ja pudottaminen lattialle on kielletty, ellei sen tarkoituksena ole välttää loukkaantumista tai tapaturmaa. Painoja käsitellessä tulee noudattaa erityistä varovaisuutta, mikäli suorituspaikalla on muita ihmisiä. Flunssaisena, kuumeisena tai alkoholin, lääkkeiden tai muiden huumeaineiden alaisena harjoittelu on kielletty. Ohjaajalla on oikeus oman harkintansa mukaan kehottaa mahdollisesti huumaavien aineiden vaikutuksen alaisena olevaa tai muuten häiriötä aiheuttavaa urheilijaa poistumaan harjoitustiloista. En käytä oppimiani tekniikoita väärin enkä vahingoita ketään tarkoituksellisesti salin sisällä tai ulkopuolella. Omaan hyvät käytöstavat ja otan kanssaihmiset huomioon salilla ja salin ulkopuolella. Pyrin aina antamaan omalla käytökselläni esimerkillisen kuvan itsestäni. Sairaudet ja muut rajoitteet

CrossFit- ja/tai toiminnallinen harjoittelu on erittäin vaativaa ja raskasta verrattuna muihin kuntoilumuotoihin. Neuvotelkaa CrossFit- ja/tai toiminnallisen harjoittelun sopivuudesta lääkärinne kanssa ennen harjoittelun aloittamista.

**Sitoumuksen hyväksyminen**

Olen huolellisesti lukenut tämän asiakirjan. Ymmärrän asiakirjan sisällön ja merkityksen ja hyväksyn asiakirjassa esitetyt seikat.