

**RO - DECLARAȚIE DE CONȘIȚĂMÂNT INFORMAT, EVALUARE MEDICALĂ ȘI ASUMARE A RĂSPUNDERII**

**pentru participarea la antrenamente cu electrostimulare musculară EMS**

**ENG - MEDICAL EVALUATION AND LIABILITY WAIVER INFORMED CONSENT for participation in EMS (Electrical Muscle Stimulation) training**

**INTRE**

SOCIETATE / COMPANY: PROMONDO MASTER SRL	CUI / VAT: RO33173393
ADRESA / ADDRESS: BUZAU 14, CLUJ-NAPOCA, CLUJ	NR REG / REG NR: J12/1649/2014
EMAIL: office@pilatescluj.ro	TEL: 0755099098

**SI**

NUME / LAST NAME:	PRENUME / FIRST NAME:	SEX:	M	F
EMAIL:	VARSTA / AGE:			
CNP / ID :				

**1. Informații privind procedura**  
**1. Procedure Information**

RO: Prin prezenta declar că doresc să particip la sesiuni de **antrenament Pilates Reformer cu electrostimulare musculară EMS** organizate de studioul **PilatesCluj**.

ENG: By signing this document, I declare that I wish to participate in **Pilates Reformer training sessions with EMS (Electrical Muscle Stimulation)** organized by **PilatesCluj Studio**.

RO: Declar că am fost informat(ă) cu privire la natura, scopul și modul de funcționare al antrenamentelor EMS, care utilizează impulsuri electrice pentru stimularea contracției musculare.

ENG: I confirm that I have been informed about the **nature, purpose and functioning of EMS training**, which uses electrical impulses to stimulate muscle contractions.

RO: În timpul antrenamentului este posibil să apară:

ENG: During the training session the following sensations may occur:

RO • senzație de contracție musculară  
ENG • muscle contraction sensation

RO • disconfort de intensitate variabilă  
ENG • discomfort of varying intensity

RO • durere ușoară de scurtă durată  
ENG • mild short-term pain

RO: În cazul în care durerea devine intensă sau insuportabilă, mă oblig să anunț imediat antrenorul, care va întrerupe imediat antrenamentul.

ENG: If the pain becomes intense or unbearable, I undertake to **immediately inform the trainer**, who will stop the training session immediately.

RO: După antrenament pot apărea reacții temporare precum:

ENG: After the training session temporary reactions may occur such as:

RO: • roșeață sau iritație ușoară a pielii (eritem)  
ENG: • mild skin redness or irritation (erythema)

RO: • oboseală musculară  
ENG: • muscle fatigue

RO: • febră musculară  
ENG: • muscle soreness

RO: Aceste reacții sunt considerate **normale și temporare**.

ENG: These reactions are considered **normal and temporary**.

RO: Mă oblig să respect toate instrucțiunile antrenorului pentru evitarea accidentelor.

ENG: I undertake to **follow all trainer instructions** to avoid accidents or injuries.

RO: Voi informa imediat antrenorul dacă apar:

ENG: I will immediately inform the trainer if any of the following symptoms occur:

- amețeală / dizziness
- greață / nausea
- stare de rău / feeling unwell
- dureri în zona inimii / chest pain
- dificultăți de respirație / breathing difficulties
- orice alt simptom neobișnuit / any other unusual symptom

## 2. Evaluare medicală - Contraindicații / Medical Evaluation - Contraindications

RO: Pentru siguranța mea, declar că **NU mă aflu în niciuna dintre situațiile de mai jos**.

ENG: For my safety, I declare that **I do not suffer from any of the following conditions**.

RO: În cazul în care suferi de diverse afecțiuni sau boli, antrenamentul **EMS este strict interzis sau se poate efectua doar pe propria răspundere**.

ENG: If you suffer from any medical conditions or illnesses, **EMS training is strictly prohibited or may only be performed at your own responsibility**.

Bifați dacă este cazul / Please check if applicable:

- stimulator cardiac (Pacemaker) / cardiac pacemaker
- epilepsie / epilepsy
- sarcină sau alăptare / pregnancy or breastfeeding
- menstruație / menstruation
- sterilet (IUD) / intrauterine device
- materiale metalice sau implanturi / metal implants
- boli cardiovasculare / cardiovascular diseases
- hipertensiune arterială / high blood pressure
- tromboză / thrombosis
- varice severe / severe varicose veins
- astm / asthma
- diabet / diabetes
- boli renale / kidney diseases
- boli neurologice (scleroză multiplă, Parkinson etc.) / neurological disorders
- cancer sau boli tumorale / cancer or tumors
- tratament oncologic / oncological treatment
- boli infecțioase (TBC, hepatită etc.) / infectious diseases
- febră sau infecții acute / fever or acute infections

- hemofilie sau boli hemoragice / bleeding disorders
  - inflamații acute / acute inflammation
  - leziuni ale pielii / skin lesions
  - traumatisme recente / recent injuries
  - sistem imunitar sever afectat / severely weakened immune system
- 
- hernie abdominală / abdominal hernia

RO: Declar că voi informa antrenorul despre orice modificare a stării mele de sănătate.

ENG: I declare that I will inform the trainer about **any change in my health condition**.

### **3. Restricții de vârstă / Age Restrictions**

RO: Declar că am **peste 18 ani**.

ENG: I declare that I am **over 18 years old**.

### **4. Declarație privind consumul de substanțe / Substance Use Declaration**

RO: Declar pe proprie răspundere că înaintea antrenamentului nu am consumat:

ENG: I declare under my own responsibility that before the training session I have not consumed:

- băuturi alcoolice / alcohol
- droguri / drugs
- substanțe psihoactive / psychoactive substances
- medicamente care afectează capacitatea fizică fără acord medical / medication affecting physical performance without medical approval

### **5. Respectarea regulilor studioului / Studio Rules**

RO: Declar că mă oblig să:

ENG: I undertake to:

- respect indicațiile antrenorului / follow trainer instructions
- utilizez echipamentul corect / use the equipment correctly
- comunic orice disconfort apărut / report any discomfort immediately

### **6. Declarație pe proprie răspundere / Liability Waiver**

RO: Declar că:

ENG: I declare that:

RO: • am citit și înțeles informațiile de mai sus  
ENG: • I have read and understood the information above

RO: • informațiile medicale furnizate sunt corecte  
ENG: • the medical information provided is correct

RO: Înțeleg că participarea la antrenamentele EMS implică **riscuri inerente activităților fizice**.

ENG: I understand that participation in EMS training involves **risks inherent to physical exercise**.

RO: Prin prezenta exonerez de răspundere, în limita permisă de lege, instructorii, proprietarii studioului, angajații, colaboratorii și furnizorii echipamentului EMS pentru incidente rezultate din:

ENG: I hereby release from liability, to the extent permitted by law, the trainers, studio owners, employees, contractors and equipment suppliers for incidents resulting from:

RO: • informații medicale incorecte  
ENG: • incorrect medical information

RO: • nerespectarea instrucțiunilor  
ENG: • failure to follow instructions

RO: • ignorarea contraindicațiilor  
ENG: • ignoring medical contraindications

## **7. Consimțământ pentru prelucrarea datelor (GDPR) / Consent for Data Processing (GDPR)**

RO: Prin semnarea prezentului document îmi exprim consimțământul pentru prelucrarea datelor mele personale și medicale în scopul:

ENG: By signing this document I give my consent for the processing of my personal and medical data for the purpose of:

RO: • siguranței antrenamentelor  
ENG: • training safety

RO: • prevenirii incidentelor  
ENG: • accident prevention

RO: • gestionării serviciilor studioului  
ENG: • management of studio services

RO: Datele vor fi procesate conform **Regulamentului UE 679/2016 (GDPR)**.

ENG: The data will be processed in accordance with **EU Regulation 679/2016 (GDPR)**.

### **Confirmare finală / Final Confirmation**

RO: Declar că am citit și sunt de acord cu toate informațiile din prezentul document.

ENG: I confirm that I have read and agree with all information contained in this document.

Data / Date: \_\_\_\_\_

Semnătura clientului / Client Signature: \_\_\_\_\_

Semnătura reprezentant/ Company Representative:  
Promondo Master SRL \_\_\_\_\_