

Health Declaration	الإفصاح الصحي
<p>I confirm that I have read this Health Declaration, which should be read in conjunction with Horizon Agreement - Terms and Conditions prior to making the payment or performing any form of exercise or using the Horizon facilities.</p>	<p>أقر بأنني قمت بقراءة هذا الإفصاح الصحي بعناية، والذي يجب قراءته إلى جانب الاتفاقية و الشروط والأحكام قبل الدفع أو ممارسة أي شكل من أشكال التمارين الرياضية أو استخدام منشآت الأفق.</p>
<p>I promise and represent on the date of the enrolment, and repeat such warranty and representation each time I use your facilities, that I'm in good physical condition and that I know of no medical or other reason why I'm not capable of engaging in active or passive exercise and that such exercise would not be detrimental to my health, safety, comfort or physical condition.</p> <p>I further acknowledge that horizon staff and any associated contractors are not medically trained and are therefore not qualified to assess whether I'm in a good physical condition and/or that I can engage in active or passive exercise without detriment to my health, safety, comfort or physical condition. It remains my personal responsibility to take expert advice prior to commencing any exercise program if I'm in any doubt about my ability to engage in active or passive exercise. I shall also not use any of your facilities whilst suffering from any infections or contagious illness, disease or other ailment or whilst suffering from any physical ailment such as open cuts or sores or minor infections where there is a risk, no matter how small, to other members and guests. And that I will not use your premises if I'm on medication, suffering a heart or blood pressure-related condition or if my blood cholesterol is high.</p> <p>I also understand that I should know my own physical tolerance limits while I'm exercising at your fitness centers in all forms of exercise and conduction of any type of training sessions or classes. I also understand that during any class or session with the trainer it is important to stop the training if I felt any pain or short of breath as the trainer is unable to measure my pain to stop the exercise.</p>	<p>أتعهد وأقر بتاريخ التسجيل، وأكرر هذه العهود والإقرارات في كل مرة أستخدم مرافقكم، أنني في حال بدنية جيدة وأني ليس لدي أي سبب طبي أو سبب آخر يجعلني غير قادر على الانخراط في تمارين نشط أو سلبي، وأن مثل هذه التمارين لن تضر بصحتي أو سلامتي أو راحتي أو حالتي البدنية.</p> <p>كما أقر بأن موظفي الأفق وأي مقاولين متعاقدين معهم ليسوا مدربين طبيًا، وعليه فهم ليسوا مؤهلين لتقييم ما إذا كنت في حال بدنية جيدة تمكنني من المشاركة في تمارين نشط أو سلبي، دون الإضرار بصحتي أو سلامتي أو راحتي أو حالتي البدنية، ويبقى من مسؤوليتي الشخصية الحصول على مشورة اختصاصي قبل بدء أي برنامج تمارين إذا كان لدي أي شك في قدرتي على الإخراط في أي تمارين نشط أو سلبي.</p> <p>ولن أستخدم أياً من مرافقكم أثناء تعرضي لأي عدوى أو أي مرض معدٍ أو أي مرض آخر، أو خلال معاناتي من أي إصابة جسدية مثل الجروح المفتوحة أو التقرحات أو الالتهابات البسيطة، حيث يشكل ذلك خطراً - مهما كان ضئيلاً - بالنسبة للمشاركين والزوار الآخرين. كما أنني لن أستخدم مرافقكم في حال كنت أعاني من مرض بالقلب أو ضغط الدم أو أخضع للعلاج أو أتناول الأدوية أو إذا كانت نسبة الكوليسترول في دمى مرتفعة.</p> <p>وكذلك أعني بأنني يجب أن أعرف حدود قدراتي الجسدية أثناء ممارسة جميع أنواع التمارين وأياً ممن حصص التدريب أو الجلسات المتاحة في مراكز اللياقة التابعة لكم.</p> <p>كما أعني أيضاً أن من المهم - أثناء أي حصة أو جلسة تدريب مع مدرب - التوقف عن التمرين في حال الشعور بأي ألم أو ضيق تنفس، لأن المدرب غير قادر على قياس مدى شعوري بالألم للتوقف عن مواصلة التدريب.</p>