

FICHE PARTICIPANT

Charte Santé & Sécurité

À lire et signer avant votre première séance

Je m'engage

Je suis **seul(e) responsable** de mon état de santé et de mon aptitude à participer, et je respecte les consignes d'usage du matériel communiquées par l'équipe.

ICE FIT met à disposition le matériel et les créneaux, **sans encadrement ni surveillance médicale** : la pratique se fait en autonomie, sous ma seule responsabilité.

Je préviens **immédiatement** un membre de l'équipe en cas de malaise, de gêne ou de douleur inhabituelle pendant la séance.

Je me douche avant la séance, pour l'hygiène du matériel partagé.

Contre-indications

Le bain froid et la pressothérapie sont déconseillés en cas de :

grossesse, problèmes cardiovasculaires (hypertension non contrôlée, antécédents cardiaques), troubles de la vascularisation (phlébite, thrombose, varices sévères), troubles de la coagulation ou traitement anticoagulant, infections cutanées ou plaies ouvertes, neuropathie ou perte de sensibilité, ou tout autre problème de santé pouvant être aggravé par le froid ou la compression.

En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin avant la séance.

DÉCLARATION ET CONSENTEMENT

- ☐ Je certifie avoir pris connaissance de la présente charte, en comprendre le contenu, et l'accepter dans son intégralité.
- ☐ Je certifie ne présenter aucune des contre-indications mentionnées ci-dessus, ou avoir l'accord de mon médecin pour pratiquer.
- ☐ Je certifie m'être douché(e) avant la séance.
- ☐ J'autorise ICE FIT à me recontacter (email/SMS) au sujet de mes réservations et de ses actualités. *(optionnel)*

TÉLÉPHONE

DATE

SIGNATURE

CHARTÉ SANTÉ & SÉCURITÉ

ICE FIT — ICEFIT974@GMAIL.COM — 06 92 40 45 05