

ישיא נומיא - תוחוקל תלבק ספוט

פוג לדוגו תוליעפ תיירוטסיה, רשוכ תורטמ ללוכה ישיא נומיאל מלש תוחוקל תלבק ספוט

ישיא עדימ

יטרפ מַש*

החפשם מַש*

ל"אוד תבותכ*

נופלט רפסמ*

הדיל קיראת*

DD / MM / YYYY

רשוכ תורטמ

קַלש תוירקיעה רשוכה תורטמ נהמ*

☐ לקשמב הדירי ☐ היפורטרפיה / רירש תשיכר ☐ חוכו חוכ ☐ תירלוקסו-וידרק תלוביס ☐ תודיינו תושימג ☐ טרופסל יפיצפס נומיא ☐ תועיצפמ סוקיש ☐ תואירבו יללכ רשוכ ☐ פוג היציזופמוקיר ☐ "wellness" חתמ לע הלקה

קַלש דעיה סינמזה חול המ

☐ תועובש 4 ☐ תועובש 8 ☐ תועובש 12 ☐ מישדוח 6 ☐ יפיצפס מוּיס קיראת אלל / קשמתמ

סינומיאב ליחתהל קתוא תררועמ המ

תינפוג תוליעפ תיירוטסיה

תיחכונ תוליעפ תמר*

☐ תינפוג תוליעפ אלל וא טעמ — ינבשוי ☐ עובשב סימי 1-2 — הלק ☐ עובשב סימי 3-4 — תינוניב ☐ עובשב סימי 5+ — הליעפ ☐ ימוי נומיא — יאטרופס

רבעב תעציב סיליגרת יגוס הזיא

☐ תולוקשמ תמרה ☐ (יוכו מיינפוא לע הביכר, הציר) וידרק ☐ סיטאליפ / הגוי ☐ CrossFit / HIIT ☐ טרופס ☐ המיחל תויונמוא ☐ ליחתמ / אלל ☐ הייחש

מייחכונ מיינורכ סיבאכ וא תויוכ קל שי מאה*

☐ אל ☐ נכ

ראת אנא, נכ סא

הנוזת רשוכו מייח חרוא

הלילב הניש תועש עצוממ

☐ תועש 5-מ תוחפ
 ☐ תועש 5-6
 ☐ תועש 7-8
☐ תועש 8-מ רתוי

חתמ תמר

☐ הכומנ
 ☐ תינוניב
 ☐ ההובג
☐ דואמ ההובג

סויב רלש תיתרגשה הנוזתה תא ראת

תויגרלא וא הנוזת תולבגה

מייחכונ סיפסות

נומיאל תונימז

עובשב סיבשומ המכ*

☐ דחא בשומ
 ☐ סיבשומ ינש
 ☐ סיבשומ השולש
☐ סיבשומ 4+

סיפדעומ נומיא ינמז

☐ (רקובב 6-8) מדקומ רקוב
 ☐ (רקובב 8-11) רקוב
 ☐ (סיירהצה רחא 1-רקובב 11) סיירהצ
☐ (סיירהצה רחא 1-4) סיירהצה רחא
 ☐ (ברעב 4-7) ברע
 ☐ (ברעב 7-9) רחואמ ברע

רשוכ רדחל השיג רל שי סאה*

☐ אלמ רשוכ רדח
 ☐ (לבגומ דויצ) יתיב רשוכ רדח
 ☐ דויצ אלל
☐ דבלב פוג לקשמ / פוח

המיתחו המכסה

תא ננכתל ידכ הז עדימב שמתשי ילש נמאמהש ת/קיבמ ינא. ילש תועיצפהו תואירבה יבצמ לכ תא יתשגה. קיודמ ליעלש עדימהש ת/רשאמ ינא. וילא סירושקה סינוכיסה תא ת/לבוקו ישיא נומיאל ה/מיכסמ ינא. ילש תינוכותה

תעדומה יתמכסה תא תנתונ/נתונ ליעל עדימה תא יתנבהו יתארקש ת/רשאמ ינא

לילעל עדימה תא יתנבהו יתארקש _____

המיתח

יראת

מש ספדה

יראת*

DD / MM / YYYY

Consentify ידי לע מניחב קפוס הז ספוט

נוסחאו תודגנתה ילגד, מייטמוטוא PDF יצבק מע — QR דוק ררד מהלש ונפלטב מימתוח ריתוחוקלש תילטיגיד המכסהל הז ומכ מיספט תכפוא Consentify
<https://getconsentify.com> ב הנימז מניח תינכות. נפצומ

גהונה יפלו טפיש מוחת יפל תונתשמ תושירדה; שומישה ינפל רלשמ יטפשמ עעוי וא השרומ עוצקמ שיא מע קודב. דבלב תינבת