WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

LIBERATORIA METODO WIM HOF

(Esercizi di respirazione, Esposizione graduale al Freddo, Mindset)

Il/la/ sottoscritto/a _____

nato/a il _____/_____/_____ a _____

residente a _____ provincia _____

in via/piazza _____ n°_____

documento d'identità n° _____

e-mail _____

In qualità di partecipante all'Attività, con la sottoscrizione della presente:

DICHIARO

1. di essere in buono stato di salute e in condizioni psicofisiche idonee allo svolgimento dell'Attività;
2. di non assumere e di non aver assunto sostanze stupefacenti e/o psicotrope, di non essere sotto l'effetto di farmaci, di non aver ecceduto nel consumo di bevande alcoliche e di cibo nella sera precedente e di essere a digiuno da almeno 4 ore;
3. di tenere e assumere, a pena di esclusione dall'Attività, un comportamento conforme ai principi di lealtà e correttezza e a non assumere, in nessun caso, comportamenti contrari alla legge che possano mettere in pericolo la mia o l'altrui incolumità;
4. per me, nonché per i miei eredi e/o aventi causa, di sollevare ed esonerare espressamente gli organizzatori dell'Attività, nonché i loro eredi e/o aventi causa, da ogni eventuale responsabilità civile e/o penale per eventuali danni, lesioni e/o morte (anche causati da terzi) che dovessero derivare alla mia

persona in occasione ed a causa dell'Attività svolta, ivi compresi gli incidenti e infortuni derivanti da azioni e/o omissioni di altri partecipanti;

5. di aver letto integralmente e adeguatamente compreso l'elenco dei rischi meglio descritti nell'**Allegato 1**.

Ai sensi e per gli effetti di cui agli artt. 1341 e 1342 del c.c., il partecipante dichiara di aver attentamente esaminato tutte le clausole contenute nella dichiarazione di esonero di responsabilità degli organizzatori dell'Attività e di approvarne specificamente tutti i punti elencati.

Luogo _____ Data _____/_____/_____

Il/la dichiarante _____

Autorizzazione al trattamento dei dati personali

Preso atto dell'informativa di cui all'art. 13 del decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR 2916/679, il partecipante autorizza il trattamento e la comunicazione agli organizzatori dei propri dati personali, per le finalità connesse alla realizzazione dell'Attività.

Il Partecipante esprime il consenso ai trattamenti specificati nell'informativa, autorizzando l'invio di eventuale materiale informativo relativo a successive attività, manifestazioni o varie iniziative proposte dagli organizzatori e autorizza ad eventuali riprese fotografiche e cinematografiche per la realizzazione di video, bacheche, pubblicazione su carta stampata e web (compreso download).

Luogo _____ Data _____/_____/_____

Il/la dichiarante _____

Allegato 1

CONTROINDICAZIONI:

Sconsigliamo alle persone di praticare il metodo Wim Hof in questi tre particolari casi:

- Se soffri o hai sofferto di epilessia
- Se hai la sindrome di Raynaud di tipo II
- **DONNA**: Se hai una gravidanza in corso

Per qualsiasi grave condizione di salute, il partecipante dovrebbe consultare prima il proprio medico. Per qualsiasi grave condizione di salute mentale, il partecipante dovrebbe discuterne con un professionista della salute mentale appropriato.

Inoltre, è necessaria una programmazione più specifica per alcuni soggetti. In particolare per soggetti che soffrono delle seguenti patologie:

CATEGORIE A RISCHIO

- Persone con problemi cardiaci e/o pressione sanguigna (molto) troppo alta e che usano farmaci per questo
- Precedenti ictus o infarti
- Malattia renale
- Angina pectoris
- Sindrome di Raynaud di tipo I
- Emicranie – le persone potrebbero soffrire di emicranie improvvise entrando nella vasca di ghiaccio. Pertanto, si consiglia di aumentare gradualmente l'esposizione al freddo per le persone con una storia di emicranie.
- Subito dopo un'operazione.
- Le persone che hanno appena partorito dovrebbero aspettare almeno 2 settimane prima di praticare l'esposizione al freddo (rischio aumentato di RCVS).
- Le persone con impianti metallici hanno segnalato dolore che dura settimane nel sito a causa dell'esposizione al freddo.
- Condizioni oculari in cui la pressione potrebbe aggravare la condizione (glaucoma, proptosi)
- Disturbo da attacchi di panico – durante gli esercizi di respirazione e/o la vasca di ghiaccio, può verificarsi un attacco di panico improvviso. È importante fare

attenzione a questi sintomi e prendersi il tempo per calmare il partecipante. Quando la persona è guidata correttamente, il WHM può avere molti effetti positivi sul partecipante
- Orticaria da freddo.
- Asma grave – fare attenzione all'esecuzione corretta delle tecniche di respirazione

Se fai parte della categoria a rischio, la pratica del metodo Wim Hof non è controindicata, ma è necessario addentrarsi nel metodo con gradualità e maggior attenzione rispetto a un soggetto sano.

Confermo di aver adeguatamente letto e pienamente compreso i rischi derivanti dall'immersione in acqua fredda e le categorie di soggetti a rischio.

Luogo _____ Data _____/_____/_____

Il/la dichiarante _____

SUPER SAPIENS

Astrid Mauri - istruttrice certificata del metodo Wim Hof -
fondatrice di Supersapiens Italia - biohacker - breath & sleep coach