

# TEADLIKKUSE JA NÕUSOLEKU DOKUMENT NÄOJOOGA PRAKTIKAGA ALUSTAJALE

Käesolev dokument on koostatud kliendi teadlikkuse tõstmiseks ning teenusepakkuja ja kliendi vahelise vastastikuse mõistmise tagamiseks.

## 1. Teenuse sisu

Näojooga on treening näo-, kaela- ja peapiirkonna lihastele. See mõjutab meie füüsilist, vaimset ja emotsionaalset heaolu. Näojooga praktika toetab loomulikult ja õrnalt viisil näo ja keha heaolu ning tasakaalu. Praktika eeldab iseseisvat vastutust oma tervisliku seisundi ja harjutuste sooritamise eest.

## 2. Tervislik seisund

Näojooga praktikat võib alustada eeldusel, et inimene on hea üldtervise juures ja tal puuduvad järgmised seisundid:

- hiljutised näo- või kaelapiirkonna vigastused, operatsioonid või traumad;
- aktiivsed põletikulised nahaseisundid (nt äge akne, dermatiit);
- tõsised südame-veresoonkonna haigused või vererõhuprobleemid;
- tugevad peavalud või migreenid (valuvabal perioodil on praktika toetav);
- silmahaigused, mille korral on suurenenud silmarõhk;
- kaelalihaste või lülisamba ägedad probleemid;
- mesoniidid;
- botoks või täitesüstid – protseduurist on möödunud vähemalt 4 nädalat.

### Tervisliku seisundi täpsustus (vajadusel):

---

---

---

---

**Kui esineb mõni ülalnimetatud seisund, soovitan enne praktika alustamist pidada nõu oma arstiga ja saada kinnitus praktika sobivusele.**

## 3. Kliendi vastutus

Näojooga harjutuste sooritamine toimub iga praktiseerija isiklikul vastutusel. Gentle Human ja juhendaja Küllikki Pert ei vastuta võimalike terviseprobleemide ega individuaalsete tulemuste eest. Praktika tulemuslikkus sõltub mitmetest teguritest, sh tervislikust seisundist, harjutuste korrapärasest ja järjepidevast praktiseerimisest ja eluviisist.

Klient kinnitab, et on teadlik teenuse iseloomust, selle võimalikest mõjudest ja vastunäidustustest. Klient võtab vastutuse anda teenusepakkujale tõest ja asjakohast teavet oma tervises seisundi kohta ning teavitab kõigist olulistest asjaoludest, mis võivad mõjutada teenuse ohutust või sobivust.

Teenusepakkuja ei vastuta kahju eest, mis on tekkinud juhul, kui klient on varjanud olulist teavet või andnud ebaõigeid andmeid.

#### **4. Isikuandmete töötlemine**

Teenuse osutamisel kogutakse ja töödeldakse isikuandmeid, sealhulgas terviseandmeid, eesmärgiga hinnata teenuse sobivust, tagada kliendi turvalisus ja pakkuda kvaliteetset teenust.

- Isikuandmeid töödeldakse vastavalt isikuandmete kaitse üldmäärusele (GDPR) ja Eesti Vabariigi isikuandmete kaitse seadusele.
- Andmeid hoitakse konfidentsiaalselt ja neid ei edastata kolmandatele osapooltele ilma kliendi kirjaliku nõusolekuta, v.a seadusest tulenevatel juhtudel.
- Andmeid säilitatakse ainult nii kaua, kui see on vajalik teenuse osutamise ja seaduslike kohustuste täitmise eesmärgil.

#### **5. Kinnitused**

- ☐ Olen tutvunud näojooga alustamise soovitustega ja mõistan praktika olemust.
- ☐ Olen teadlik võimalikest vastunäidustustest ja kinnitan, et minu tervislik seisund võimaldab mul turvaliselt praktikat alustada.
- ☐ Võtan täieliku vastutuse oma heaolu eest praktika jooksul ja teen vajadusel harjutustes pause, kui tunnen, et see on vajalik.
- ☐ Annan nõusoleku minu isiku- ja terviseandmete töötlemiseks eespool kirjeldatud viisil.

#### **6. Üldine nõusolek**

- ☐ **Kinnitan, et olen tutvunud kõigi ülaltoodud tingimustega ning nõustun praktika läbiviimise reeglite ja vastutusega.**

Nimi ja allkiri (füüsilisel vormil): \_\_\_\_\_

Kuupäev: \_\_\_\_\_