

# DECLARAȚIE PE PROPRIA RĂSPUNDERE

## privind starea mea de sănătate și participarea mea la antrenamentele de indoor cycling pe platforma Pedalas.ro

În calitate de utilizator al platformei **Pedalas.ro**, având un cont demo sau un abonament plătit, declar prin prezenta, pe propria răspundere, următoarele:

### 1. Starea de Sănătate și Capacitatea Fizică

- **Apt pentru efort:** Declar că nu sufăr de nicio afecțiune medicală (cardiovasculară, respiratorie, neurologică sau locomotorie) care să îmi pericliteze integritatea corporală în timpul antrenamentelor de mare intensitate.
- **Lipsa contraindicațiilor:** Confirm că nu am interdicții medicale de niciun fel și sunt apt/ă din punct de vedere fizic pentru a participa la sesiunile online de **Schwinn Indoor Cycling** de pe platforma **Pedalas.ro**.
- **Responsabilitate medicală:** În măsura în care am cunoștință sau suspiciuni de orice factor de risc aș putea avea, îmi asum integral responsabilitatea de a consulta un medic specialist înainte de începerea programului online de antrenamente **Pedalas.ro**.

### 2. Specificul Antrenamentelor Online Pedalas.ro

- **Asumarea intensității:** Înțeleg că [antrenamentele online de pe platforma Pedalas.ro](#), desfășurate conform disciplinei **Schwinn Cycling**, pot implica inclusiv un nivel de efort cardiovascular ridicat. Îmi asum participarea la aceste sesiuni în deplină cunoștință de cauză.
- **Monitorizarea efortului depus prin măsurarea ritmului cardiac:** Înțeleg [importanța recomandării utilizării unui ceas, brățară / centură de puls, cu scopul monitorizării frecvenței cardiace](#) și am cunoștință despre facilitatea gratuită oferită de Pedalas.ro de a-mi calcula zonele specifice de puls, în baza cărora să mă pot antrena ghidat, într-o manieră sigură pentru mine.
- **Autoreglarea efortului:** Declar că înțeleg că am libertatea și responsabilitatea permanentă de a-mi ajusta intensitatea efortului, prin modificarea rezistenței bicicletei, a tehnicilor de pedalare folosite (seated / standing, combo / rolling), precum și a cadenței de pedalare, în funcție de propria capacitate de efort și nivelul meu de pregătire fizică.
- **Natura instrucțiunilor:** Înțeleg pe deplin faptul că instrucțiunile primite de la instructor în timpul sesiunilor live sau înregistrate Pedalas.ro, **au titlu de recomandare și nu sunt obligatorii**, siguranța personală fiind prioritară oricărei indicații de antrenament.

### **3. Siguranța Echipamentului și a Mediului Online**

- **Echipament adecvat:** Declar că bicicleta staționară utilizată de mine este în stare tehnică optimă și îmi revine întreaga responsabilitate de a o regla conform standardelor de siguranță și a [recomandărilor oferite de Pedalas.ro](#) pentru a preveni accidentările.
- **Mediul de antrenament:** Confirm că spațiul în care desfășor antrenamentul online este unul sigur, ventilat, lipsit de obstacole și că utilizează o conexiune la internet stabilă pentru a putea urmări corect indicațiile de siguranță, în conformitate cu recomandările oferite de Pedalas.ro în [Ghidul biciclistului](#).

### **4. Exonerarea de Răspundere**

- **Limitarea răspunderii:** Declar că exonerez platforma Pedalas.ro SRL, pe proprietarii acesteia,, instructorii certificați, precum și partenerii sau angajații acestora, de orice răspundere juridică sau civilă în legătură cu orice pretenții aș putea avea, eu sau succesorii mei, pentru eventuale accidentări, probleme medicale sau alte daune survenite în timpul sau după participarea mea la antrenamentele online Pedalas.ro.
- **Riscuri asumate:** Îmi asum întreaga responsabilitate pentru riscurile inerente activităților fizice intense desfășurate fără supraveghere fizică directă, în mediul și în condițiile alese de mine.

### **5. Consimțământ Final**

- **Luare la cunoștință:** Declar că am citit, am înțeles pe deplin și sunt de acord cu [termenii de utilizare a platformei](#) și cu modul de desfășurare a activității de indoor cycling sub marca Pedalas.ro.
- **Valabilitate:** Prezenta declarație este valabilă pe întreaga durată de utilizare a platformei, de la crearea contului demo gratuit sau plătit și până la încetarea oricărui abonament activ.