

Respir-action

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ ET RECONNAISSANCE DE RISQUE POUR LE CLIENT

Nom: _____

Prénom : _____

Avant de signer cette décharge, veuillez la lire attentivement, remplir les blancs et signer à la fin.

Je, soussigné, certifie par la présente avoir été averti et informé des dangers inhérents à la l'utilisation de bains de glace, de sauna et des exercices de respiration (breathwork); je certifie que je suis conscient de ces risques et des risques afférents à une mauvaise utilisation des appareils loués au sein de respir-action;

Je comprends et j'admets que l'utilisation d'un sauna, d'un bain de glace et/ou la pratique des exercices de respiration comporte des risques que le respir-action ne peut pas assumer, notamment en ce qui a trait à l'état de santé de ses clients et des participants ayant accès aux appareils en location; Par conséquent, j'assume la totalité des risques de dommages corporels en cas de faux mouvement, de chute, de renversement, d'hypothermie, de palpitation cardiaque, de brûlure et de tout événement pouvant créer des blessures corporelles. Respir-action ne peut être tenu responsable d'un autre participant à qui je donnerai accès aux appareils et qui subirait des blessures suivant leur utilisation ou en cas d'accident; Je déclare ne pas être sous l'effet de toute substances pouvant affectés mes capacités et je m'engage à ne pas consommer d'alcool ou de drogue préalablement à l'utilisation des appareils en location appartenant à respir-action. Je m'engage également à m'assurer que les personnes ayant accès aux appareils ne sont également pas sous l'effet d'alcool, de drogue ou dans un état de santé ne leur permettant pas d'utiliser les appareils loués. J'accepte de ce fait, à suivre et à respecter les directives et règlement fournis et expliquer par Sauna Sapien et à consulter les contre-indications établis par respir-action en ce qui a trait à leurs appareils, en annexe A et B.

De ce fait, j'assumerai personnellement toute les dépenses et les frais découlant de mes actes. Je dégage également le respir-action de toute responsabilité eu égards aux pertes et au dommages matériels qui peuvent résulter de l'activité. J'entends renoncer à tout recours contre le respir-action, les autres participants et ses dirigeants, indépendamment des blessures ou des dommages causés par l'utilisation des appareils en location e-a-d le sauna ou le bain de glace. Cette renonciation est valable pour les blessures ou les dommages qui peuvent également entraîner la perte d'un membre et/ou des problèmes de santé à plus long terme. En outre, les personnes à charge, les avocats, les héritiers ou tout autre tiers ne pourront revendiquer le droit d'intenter une action contre respir-action, ses participants et ses dirigeants.

Je me déclare satisfait des explications fournis par respir-action quant à l'utilisation des appareils et je déclare avoir pris connaissance des manuels d'utilisation et d'avoir adressés à un responsable de respir-action mes questions :

Je comprends que les termes de ce document sont contractuels, que je suis lié par ma signature aux clauses qui y sont contenues et que j'ai signé ce document de mon plein gré. JE LIBÈRE **respir-action** ET TOUS LES PARTICIPANTS ET DIRIGEANTS EN CAS DE DOMMAGES LIÉS À L'UTILISATION DE SES APPAREILS, QUELLE QU'EN SOIT LA PROVENANCE. JE ME SUIS FAMILIARISÉ AVEC LE CONTENU DE CETTE DÉCHARGE EN LISANT LE TEXTE DANS SON INTÉGRALITÉ AVANT DE LA SIGNER.

Signature du client

Date

ANNEXE A – Contre-indications liés à l'utilisation du sauna

Les saunas et les bains de glace sont des méthodes populaires de thérapie par la chaleur et le froid, respectivement, qui peuvent offrir divers avantages pour la santé. Cependant, ils ne conviennent pas à tout le monde et il existe certaines contre-indications à prendre en compte avant de les utiliser. Il est important de consulter un professionnel de la santé si vous avez des problèmes de santé sous-jacents ou des préoccupations. Voici quelques contre-indications pour l'utilisation des saunas et des bains de glace:

- 1. Problèmes cardiovasculaires :** Les personnes souffrant de problèmes cardiaques, tels que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle ou des antécédents d'attaques cardiaques, doivent utiliser les saunas avec prudence ou les éviter complètement. La chaleur dans les saunas peut augmenter le rythme cardiaque et mettre un stress supplémentaire sur le système cardiovasculaire.
- 2. Problèmes respiratoires :** Les personnes atteintes de problèmes respiratoires tels que l'asthme ou la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) pourraient constater que la chaleur et l'humidité dans les saunas exacerbent leurs symptômes ou rendent la respiration plus difficile.
- 3. Grossesse :** Les femmes enceintes devraient éviter une exposition prolongée à une chaleur élevée, car cela pourrait augmenter le risque de malformations congénitales ou de complications.
- 4. Déshydratation :** Les saunas peuvent entraîner une déshydratation en raison de la transpiration excessive. Les personnes atteintes de conditions qui compromettent leur capacité à rester hydratées, telles que des problèmes rénaux, devraient éviter les saunas.
- 5. Problèmes cutanés :** Les personnes atteintes de problèmes cutanés tels que l'eczéma, le psoriasis ou des plaies ouvertes peuvent ressentir un inconfort ou une aggravation de leur état en raison de la chaleur et de l'humidité.
- 6. Médicaments :** Certains médicaments, tels que les antihypertenseurs, les diurétiques ou certains médicaments affectant la circulation sanguine, peuvent interagir avec les effets du sauna. Consultez un professionnel de la santé si vous prenez des médicaments.
- 7. Alcool ou drogues :** Évitez d'utiliser un sauna si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou de drogues, car elles peuvent altérer la capacité de votre corps à réguler la température et augmenter le risque de déshydratation.
- 8. Enfants :** Les saunas ne sont pas recommandés pour les jeunes enfants en raison de leur sensibilité à la chaleur. Les enfants doivent être surveillés s'ils utilisent le sauna et pour une durée limitée.

ANNEXE B – Contre- indications liés à l'utilisation du bain de glace

- 1. Problèmes cardiovasculaires :** Tout comme avec les saunas, les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou d'hypertension artérielle doivent être prudentes avec les bains de glace. Le choc de l'eau froide peut provoquer une augmentation soudaine de la pression artérielle.
- 2. Problèmes respiratoires :** L'immersion dans l'eau froide pourrait déclencher des problèmes respiratoires chez les personnes atteintes de troubles respiratoires.
- 3. Allergies ou sensibilité au froid :** Certaines personnes ont de l'urticaire induite par le froid ou d'autres réactions indésirables à l'exposition au froid. Elles devraient éviter les bains de glace.
- 4. Plaies ouvertes ou infections :** Plonger des plaies ouvertes ou des infections dans l'eau glacée peut aggraver l'état ou augmenter le risque d'infection.
- 5. Grossesse :** Les femmes enceintes devraient être prudentes avec les changements extrêmes de température, car cela peut affecter la circulation sanguine et provoquer un inconfort.
- 6. Maladie de Raynaud :** Les personnes atteintes de la maladie de Raynaud, une condition caractérisée par une diminution du flux sanguin vers les extrémités en réponse au froid ou au stress, devraient éviter les bains de glace.
- 7. Problèmes neurologiques :** Les personnes atteintes de certaines affections neurologiques pourraient avoir une sensation réduite ou une capacité altérée à réagir aux changements de température, rendant les bains de glace dangereux.

Priorisez toujours votre santé et votre sécurité. Si vous avez des doutes ou des préoccupations, consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser des saunas ou des bains de glace, surtout si vous avez des problèmes de santé sous-jacents.

ANNEXE C – Contre-indications liées aux exercices de respiration

La respiration consciente, lorsqu'elle est pratiquée de manière réfléchie, peut présenter divers avantages pour la santé physique et mentale. Cependant, il existe certaines contre-indications ou situations où les personnes doivent approcher la pratique de la respiration avec prudence ou l'éviter totalement. Il est essentiel de consulter un professionnel de la santé avant de se lancer dans la respiration consciente, surtout si vous avez des problèmes de santé préexistants. Voici quelques contre-indications courantes pour la respiration consciente :

- 1. Problèmes cardiovasculaires :** Les personnes ayant des antécédents de problèmes cardiovasculaires tels que l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques ou les accidents vasculaires cérébraux devraient consulter leur professionnel de la santé avant de pratiquer certaines formes de respiration, en particulier celles impliquant une respiration rapide ou intense.
- 2. Problèmes respiratoires :** Les personnes atteintes de problèmes respiratoires tels que l'asthme, la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou d'autres problèmes pulmonaires devraient aborder la respiration consciente avec prudence. Certains schémas de respiration peuvent aggraver ces conditions.
- 3. Grossesse :** Les personnes enceintes devraient être prudentes avec les techniques de respiration qui impliquent une respiration intense ou rapide, car cela pourrait affecter les niveaux d'oxygène. Il est conseillé de consulter un professionnel de la santé avant de pratiquer la respiration consciente pendant la grossesse.
- 4. Problèmes psychiatriques :** Les personnes ayant certains troubles psychiatriques, en particulier celles sujettes aux attaques de panique ou aux troubles anxieux, devraient aborder la respiration consciente avec précaution. Une respiration intense peut parfois déclencher de l'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale.
- 5. Épilepsie :** Les personnes ayant des antécédents d'épilepsie ou de crises d'épilepsie devraient consulter leur professionnel de la santé avant de pratiquer la respiration consciente, car certains schémas de respiration pourraient éventuellement déclencher des crises.
- 6. Chirurgie récente :** Les personnes ayant subi une intervention chirurgicale récente, en particulier une chirurgie abdominale ou thoracique, devraient consulter leur professionnel de la santé avant de participer à la respiration consciente, car cela pourrait affecter le processus de guérison.
- 7. Troubles mentaux graves :** Les personnes atteintes de troubles mentaux graves, tels que la schizophrénie ou le trouble bipolaire, devraient aborder la respiration consciente avec prudence et sous la supervision d'un professionnel de la santé mentale.
- 8. Médicaments :** Certains médicaments peuvent interagir avec les effets physiologiques de la respiration consciente. Il est important de discuter des pratiques de respiration avec un professionnel de la santé si vous prenez des médicaments.
- 9. Pratiques non supervisées :** S'engager dans certaines techniques avancées de respiration sans une supervision ou une guidance appropriée peut présenter des risques. Il est conseillé d'apprendre et de pratiquer la respiration consciente sous la supervision d'instructeurs qualifiés.

Contrat d'utilisation des médias

Ce contrat Contrat d'utilisation des médias est conclu le _____ (date) entre respir-action, ci-après dénommée la "Société", et _____ (nom), ci-après dénommé le "Participant".

Couverture Média:

Le Participant reconnaît que respir-action peut capturer et utiliser des photographies et des vidéos lors de ses événements, ce qui peut inclure l'apparence, la voix ou l'image du Participant.

Cession de droits:

Le Participant accorde par la présente à respir-action une licence mondiale, non exclusive, gratuite, cessible et transférable pour utiliser, reproduire, distribuer, afficher et créer des œuvres dérivées à partir des médias capturés lors des événements. Cela inclut, sans s'y limiter, les supports promotionnels, les réseaux sociaux et le site web de la Société.

Objectif de l'utilisation:

Les médias peuvent être utilisés à des fins promotionnelles, marketing, éducatives ou tout autre usage lié aux activités de respir-action. Le Participant comprend que ces matériaux peuvent être rendus publics.

Conservation des droits:

Le Participant conserve le droit de demander le retrait de contenus médiatiques spécifiques dans lesquels il apparaît. Les demandes doivent être soumises par écrit à Jean-manuel truchon à jeanmanueltruchon@gmail.com

Compensation:

Le Participant reconnaît qu'il ne recevra aucune compensation pour l'utilisation de son apparence, de sa voix ou de son image dans les médias capturés lors des événements de respir-action.

Confidentialité:

Le Participant comprend que les médias capturés peuvent être partagés publiquement et accepte de ne pas divulguer d'informations confidentielles de respir-action obtenues lors des événements.

Loi applicable:

Ce Contrat est régi et interprété conformément aux lois du Québec.

Contrat contraignant:

Ce Contrat lie les parties et bénéficie à chacune d'elles ainsi qu'à leurs successeurs et ayants droit respectifs.

EN FOI DE QUOI, le Participant a signé le présent Contrat d'utilisation des médias à la date indiquée ci-dessus.

Nom du Participant:

Signature du Participant:

Date:

Respir-action:

Nom du représentant de la société: Jean-manuel truchon

Signature du représentant de la société:

Date: