

# إخلاء المسؤولية الصحية واللياقية

تاريخ النفاذ: ٩ مايو ٢٠٢٦ إصدار الوثيقة: 2.0

تتيح تمرين الوصول إلى برامج ومحتوى يتعلق باللياقة والتغذية والعافية والرياضة لأغراض تعليمية ومعلوماتية عامة فقط. تمرين ليست جهة طبية ولا تقدم مشورة طبية أو تشخيصاً أو علاجاً أو رعاية طوارئ أو علاجاً طبيعياً أو علاجاً غذائياً أو خدمات إكلينيكية.

يجب على المستخدم استشارة مختص صحي مؤهل قبل البدء بأي برنامج رياضي أو غذائي أو عافية، خصوصاً عند وجود حالة صحية أو إصابة أو عملية سابقة أو حمل أو فترة ما بعد الولادة أو رضاعة أو استخدام أدوية أو تاريخ اضطرابات أكل أو ألم مزمن أو مرض قلب أو سكري أو ضغط أو مشاكل تنفسية أو أي قلق صحي.

تنطوي أنشطة اللياقة والتغذية على مخاطر بطبيعتها، بما في ذلك الإصابة أو العرض أو الألم أو الحساسية أو تفاقم حالات قائمة أو أحداث قلبية، وفي حالات نادرة الوفاة. باستخدام المنصة، يتحمل المستخدم هذه المخاطر طوعاً إلى أقصى حد يسمح به قانون الكويت.

يجب التوقف فوراً وطلب العناية الطبية عند ألم الصدر، ضيق النفس الشديد، الدوخة، الإغماء، اضطراب ضربات القلب، ألم شديد، ضعف مفاجئ، حساسية، أو أي عرض مقلق.

لا تضمن تمرين النتائج. الشهادات أو أمثلة التحول أو التقدم هي أمثلة توضيحية وليست ضمانات.

يتحمل مقدمو الخدمة مسؤولية مؤهلاتهم ووضعهم المهني ومحتواهم وتعليماتهم ومراسلاتهم مع المستخدمين. قد تراجع تمرين المؤهلات تجارياً لكنها لا تضمن الملاءمة المهنية.

## الطوارئ – اتصل بالرقم 112 فوراً

في حال وجود طارئ طبي، لا تستخدم تمرين. اتصل بالرقم 112 (طوارئ دولة الكويت) أو رقم الطوارئ المحلي فوراً، أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ. تمرين ليست خدمة طوارئ ولا

## إخلاء المسؤولية الرياضي والتدريبي

تنطوي تمارين القوة والمقاومة، وتمرارين الإطالة والمرونة، والكارديو، وال HIIT، والرياضات، والتدريب البدني على مخاطر طبيعية تشمل إصابات الجهاز العضلي الهيكلي، والتمزق، والشد، والكسور، وآلام المفاصل، والدوخة، والإغماء، والجفاف، والإجهاد الحراري، والأحداث القلبية الوعائية، وتفاقم الحالات القائمة. على المستخدم الإحماء، والالتزام بالأداء الصحيح، واحترام مستواه الحالي، والراحة عند الحاجة، وشرب الماء، والتدريب في بيئة آمنة، واستخدام المعدات المناسبة. وعلى المستخدمين الذين يعانون من حالات قلبية أو رئوية أو في المفاصل أو العمود الفقري أو الأعصاب أو غيرها، أو الحوامل أو بعد الولادة أو المرضعات، أو المتعافين من جراحة، أو الذين يتناولون أدوية، أو العائدين من إصابة، الحصول على إذن طبي من مختص صحي مؤهل قبل بدء أي برنامج، وعليهم التزام تعليمات هذا المختص فوق محتوى المنصة في حال التعارض.

## إخلاء المسؤولية الغذائي

برامج التغذية والمحتوى الغذائي في المنصة إرشادات تعليمية عامة، وليست وصفة إكلينيكية غذائية أو علاجاً تغذوياً طبيياً. ولا تحلّ محل المشورة الشخصية من أخصائي تغذية إكلينيكي مرخص أو طبيب. وعلى المستخدمين الذين لديهم حساسية غذائية أو عدم تحمل أو تاريخ اضطرابات أكل أو السكري (النوع الأول أو الثاني) أو أمراض كلى أو كبد أو اضطراب هضمي أو الحوامل أو المرضعات أو أي حالة طبية تتأثر بالغذاء، والذين يتناولون أدوية تتفاعل مع الغذاء (مثل الأنسولين أو سيولة الدم أو أدوية الغدة الدرقية)، استشارة أخصائي تغذية إكلينيكي مرخص أو طبيب قبل اتباع أي خطة تغذوية. ولا تكون أهداف السعرات أو نسب الماكروز أو نوافذ الصيام أو المكملات الغذائية آمنة لكل شخص ويجب تكييفها مع الفرد.

## إخلاء المسؤولية للعلاج الطبيعي والتأهيل

محتوى العلاج الطبيعي والتأهيل والمرونة وتمارين التصحيح وما بعد العمليات والإصابات وإدارة الألم في المنصة إرشاد تعليمي عام، وليس علاجاً إكلينيكياً للعلاج الطبيعي. وعلى المستخدمين الذين هم في مرحلة تعافٍ بعد جراحة، أو لديهم إصابة حادة، أو ألم مزمن، أو حالة في العمود الفقري، أو عدم ثبات مفصلي، أو حالة عصبية، أو أعراض عضلية هيكلية مرتبطة بالحمل، أو أي حالة تتطلب إدارة إكلينكية، استشارة أخصائي علاج طبيعي مرخص أو الطبيب المعالج قبل اتباع أي برنامج تأهيلي. ويجب على مقدمي الخدمة الذين يقدمون برامج للعلاج الطبيعي حمل التراخيص المطلوبة من وزارة الصحة الكويتية وأي جهة ترخيص خليجية مختصة في الدولة التي يعملون فيها.

## إقرار لكل برنامج

بالنسبة للبرامج عالية المخاطر الصحية (مثل التدريب العالي الشدة وبرامج القوة المتقدمة وخطط التغذية القائمة على الصيام وبرامج التأهيل)، قد تطلب تمرين إقراراً صحياً إضافياً داخل المنصة قبل منح الوصول. ويُسجّل هذا الإقرار كسجل موافقة بموجب الشروط والأحكام وسياسة الخصوصية.

## مسؤولية مقدم الخدمة

يتحمل مقدمو الخدمة مسؤولية مؤهلاتهم ووضعهم المهني وتراخيصهم وجودة محتوهم وتعليماتهم والفحص الأمني للمستخدم ومراسلاتهم. وقد تُجري تمرين فحصاً تجارياً للمؤهلات لكنها لا تضمن الملاءمة المهنية، ولا تُغني عن تحقق المستخدم المستقل من ترخيص مقدم الخدمة حين يستلزمه القانون (خصوصاً لأخصائيي التغذية والعلاج الطبيعي).

## حدود المسؤولية

إلى أقصى حد يسمح به قانون الكويت، لا تتحمل تمرين مسؤولية النتائج الصحية الناشئة عن مشاركة المستخدم في البرامج أو اعتماده على المحتوى، إلا في المسؤوليات التي لا يجوز

قانوناً استثنائها بموجب قانون الكويت (بما في ذلك المسؤولية عن الاحتيايل أو الإهمال  
الجسيم أو سوء السلوك المتعمد).