

## **Положение**

### **О проведении Третьего Международного заплыва на открытой воде X-WATERS KAZAKHSTAN 07-09 августа 2026**

#### **Содержание:**

1. Общая информация.
2. Допуск к Заплыву и обязательные требования.
3. Награждение и возрастные группы.
4. Регистрация.
5. Проведение Заплыва.
6. Использование гидрокостюмов.
7. Сход с дистанции.
8. Дисквалификация.
9. Обеспечение безопасности.
10. Фото- и видеосъемка.
11. Персональные данные.
12. Протесты.
- Приложение 1 (Соглашение об отказе от претензий).
- Приложение 1 (Шағымдардан бас тарту туралы келісім).

#### **Цели и задачи.**

- Пропаганда здорового образа жизни и популяризация плавания.
- Привлечение в регион туристов, увлекающихся спортом.
- Поддержка и развитие спортивных достижений в области заплывов на длинные дистанции.

## 1. Общая информация.

**1.1.** Международный заплыв на открытой воде X-WATERS KAZAKHSTAN (далее Заплыв) проводится 07-09 августа 2026 года в акватории озера Боровое, п. Бурабай, Казахстан.

**1.2.** Организатор Заплыва: ИП «Limitless». Руководство Заплывом осуществляется Оргкомитетом Организатора (далее Организатор).

**1.3.** Исполнительный директор Заплыва: Гордиенко Денис Геннадьевич.

**1.4.** Дистанции и контрольное время прохождения:

Дистанции	Контр. время	Контрольные точки
500 м	15 минут	
1 км	30 минут	
4 км	2 часа	
8 км	4 часа	
Эстафета 3x500 м	60 минут	
X-KIDS 500 м	15 минут	

Подробности на официальном сайте серии X-WATERS: [x-waters.com](http://x-waters.com) (далее Сайт).

**1.5.** Есть возможность зарегистрироваться и принять участие в нескольких дистанциях, допустимые сочетания: 1 км+ 4 км, 1 км + 8 км, эстафета + 4 км, эстафета + 8 км, 500 м + 4 км, 500 м + 8 км.

**1.6.** Максимальное количество Участников Заплыва: 1195 человек. Организатор имеет право, но не обязан, увеличить или уменьшить количество Участников.

**1.7.** Возраст Участника для допуска к Заплыву определяется по паспорту (или иному документу, удостоверяющему личность), на день проведения Заплыва.

Возрастные ограничения по дистанциям Заплыва:

Дистанции	Возраст
1 км, 4 км, эстафета 3x500 м	с 14 лет и старше
500 м, 8 км	с 18 лет и старше
X-KIDS 500 м	с 7 до 17 лет

**1.8.** В дополнении к п. 5.5. разрешено участие в Заплыве со своим страховочным бумом оранжевого цвета без символики других плавательных стартов на дистанциях 4 и 8 км.

## 2. Допуск к Заплыву и обязательные требования.

**2.1.** Для допуска к Заплыву и получения стартового пакета Участнику необходимо предоставить:

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность (водительское удостоверение не является документом, удостоверяющим личность);
- заполненное и подписанное «Соглашение об отказе от претензий», в котором Участник снимает с Организатора ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью, возникший в ходе заплыва (Приложение 1).

**2.2.** Для допуска к Заплыву и получения стартового пакета на всех дистанциях X-KIDS (если актуально в соответствии с п. 1.4.), а также на дистанциях (в соответствии с п. 1.7.), где разрешено участие несовершеннолетних (лиц, не достигших 18-летнего возраста), Участникам необходимо предоставить:

- паспорт родителя, паспорт ребенка, если ребенку больше 14 лет или свидетельство о рождении ребенка;
- заполненное и подписанное «Соглашение об отказе от претензий», в котором Законный представитель Участника снимает с Организатора ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью Участника, возникший в ходе заплыва (Приложение 1).

**2.3.** Стартовые пакеты выдаются только Участнику лично. Получение за других лиц и передача пакетов другим лицам запрещены. При выдаче стартового пакета, после проверки всех документов, Участнику на руку крепится браслет Участника. Снимать браслет до окончания Заплыва запрещено. Отсутствие браслета у Участника на Заплыве ведет к его дисквалификации.

**2.4.** Все Участники обязаны присутствовать на предстартовом брифинге. Точная информация о месте и времени проведения брифинга будет указана на Сайте.

**2.5.** Все пункты данного раздела обязательны, невыполнение любого из них влечет отстранение Участника от Заплыва без каких-либо возмещений денежных средств.

### **3. Награждение и возрастные группы.**

**3.1.** Награждению подлежат по 3 победителя в категориях «Мужчины» и «Женщины» в абсолютном зачете на всех дистанциях Заплыва. На дистанциях, где количество зарегистрированных Участников превышает 60 человек, вручаются дипломы в возрастных группах. Количество категорий для награждения может быть увеличено на усмотрение Организатора.

**3.2.** В эстафете (если актуально в соответствии с п. 1.4.) награждению подлежат команды, занявшие первые 3 места в абсолютном зачете без деления на «Мужчины» или «Женщины» и возрастные группы. Количество Участников в эстафете должно быть равным количеству этапов эстафеты.

**3.3.** Всем финиширующим во временной лимит (п. 1.4) вручается медаль финишера.

**3.4.** На дистанциях X-KIDS всем финиширующим Участникам вручается медаль финишера.

**3.5.** Участники, занявшие призовое место в абсолютном зачете, не участвуют в награждении в возрастных группах. Награждение в возрастных группах происходит со сдвигом позиции на 1, 2 или 3 места, в зависимости от того, награждался ли кто-то из этой группы в абсолютном зачете.

**3.6.** Победители в абсолютном зачете определяются по принципу «гантайм» (первые три Участника, вышедшие из воды), победители в возрастных группах определяются по принципу «чиптайм» (личное время чипа Участника).

**3.7.** Возрастная группа Участника для награждения определяется по количеству полных лет на 31 декабря года проведения Заплыва. Данный пункт не отменяет требований п. 1.7.

**3.8.** Возрастные группы:

Год рождения	Женщины	Мужчины	Возраст
2019-2018 г.р.	Ж8	М8	7-8 лет
2017-2016 г.р.	Ж10	М10	9-10 лет

[к содержанию](#)

2015-2013 г.р.	Ж13	M13	11-13 лет
2012-2011 г.р.	Ж15	M15	14-15 лет
2010-2009 г.р.	Ж17	M17	16-17 лет
1997-2008 г.р	Ж18	M18	18-29 лет
1987-1996 г.р	Ж30	M30	30-39 лет
1977-1986 г.р.	Ж40	M40	40-49 лет
1967-1976 г.р.	Ж50	M50	50-59 лет
1966 г.р. и старше	Ж60	M60	60 лет и старше

#### **4. Регистрация.**

**4.1.** Регистрация на Заплыв производится на официальном сайте серии X-WATERS: [x-waters.com](http://x-waters.com).

**4.2.** После регистрации Участник получает письмо с подтверждением на указанную почту и слот на Заплыв появляется в личном кабинете Участника на Сайте. В случае отсутствия письма на почте или слота в личном кабинете, необходимо связаться с Организатором по почте, указанной на Сайте.

**4.3.** При регистрации Участник обязан указывать персональные данные в соответствии с документом, удостоверяющим личность и дать согласие на обработку персональных данных.

**4.4.** Участник считается зарегистрированным, если он заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос - услугу по электронной регистрации в качестве Участника Заплыва на выбранную дистанцию и присвоению слота в личном кабинете Участника Заплыва на Сайте.

**4.5.** Регистрационный взнос расходуется на организационные нужды. Размер взноса можно узнать на Сайте. Все финансовые вопросы регулируются договором-офертой, опубликованным на Сайте.

**4.6.** Оплаченный регистрационный взнос не возвращается. Услуга считается оказанной с момента присвоения слота Участнику.

**4.7.** Регистрация Участника аннулируется, если Участником указаны ложные, неточные или неполные данные.

**4.8.** Вопросы передачи оплаченного участия другим лицам регулируются договором-офертой, размещенным на Сайте.

**4.9.** Регистрируясь, Участник подтверждает своё согласие со всеми пунктами данного Положения и публичного договора-оферты.

#### **5. Проведение Заплыва.**

**5.1.** Расписание мероприятий Заплыва публикуется на Сайте одновременно с назначением времени старта дистанций Заплыва.

**5.2.** Схемы дистанций Заплыва размещаются на Сайте.

**5.3.** Организатор имеет право изменить схемы и время старта дистанций Заплыва, известив об этом Участников на Сайте и/или в официальном канале Заплыва в Telegram (ссылка на канал находится на Сайте Заплыва). Решение обо всех изменениях принимает Исполнительный директор Заплыва,

принимая во внимание погодные условия, температуру воды, а также распоряжений контрольных органов, служб обеспечения безопасности и прочих государственных органов.

**5.4.** При получении стартового пакета Участник получает:

- индивидуальную плавательную шапочку;
- информационные материалы.

**5.5.** Индивидуальный страховочный буй выдается вместе со стартовым пакетом или непосредственно на точке старта дистанции Заплыва. Точная информация о получении индивидуального страховочного буя озвучивается на предстартовом брифинге. На дистанциях свыше 9 км разрешено участие в Заплыве со своим страховочным буюм оранжевого цвета без символики других плавательных стартов.

**5.6.** На всех дистанциях Заплыва производится замер времени.

**5.7.** На старт всех дистанций Заплыва допускаются Участники только с электронным чипом (при применении электронного хронометража), индивидуальным страховочным буюм (в надутым виде) и в плавательной шапочке, выданной Организатором. Чип и буй следует закрепить в соответствии с инструкциями Организатора. Неправильное закрепление чипа может сделать невозможным фиксацию индивидуального результата. По окончании Заплыва чип и индивидуальный страховочный буй необходимо сдать Организатору.

**5.8.** Каждый Участник во время Заплыва обязан надеть плавательную шапочку, выданную Организатором. Разрешено участие в плавательной шапочке TOP 100 X-WATERS World Championship, выданной Организатором. Участник, финиширующий в другой плавательной шапочке или без шапочки, может быть дисквалифицирован.

**5.9.** Организатор оставляет за собой право пересмотреть лимиты контрольного времени (п. 1.4.) прохождения дистанции или дистанций в случае непредвиденных погодных условий и/или иных факторов влияющих на проведение Заплыва и время прохождения дистанций.

**5.10.** Случаи, не рассмотренные в Положении, рассматриваются Оргкомитетом Организатора в текущем порядке.

## **6. Использование гидрокостюмов.**

**6.1.** Обязательные требования:

- при температуре воды выше 24 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов запрещено на всех дистанциях Заплыва;
- при температуре воды выше 18 градусов - использование гидрокостюмов разрешено на всех дистанциях Заплыва;
- при температуре воды ниже 18 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов обязательно, на дистанциях 3 км и длиннее использование полных неопреновых гидрокостюмов обязательно;
- при температуре воды ниже 16 градусов - использование неопреновых полных гидрокостюмов обязательно на всех дистанциях Заплыва, возможны изменения дистанций вплоть до отмены;
- при температуре воды ниже 14 градусов - возможны изменения дистанций вплоть до отмены, использование неопреновых полных гидрокостюмов и неопреновых шлемов обязательно на всех дистанциях Заплыва.

[к содержанию](#)

## **7. Сход с дистанции.**

**7.1.** В случае, если Участник решил прервать свое участие в Заплыве, он должен проинформировать об этом Организатора и вернуть электронный чип и страховочный буй, это можно сделать в стартовом городке или на точке старта дистанции Заплыва. Точное расположение стартового городка и точки Старта дистанций указаны на Сайте.

**7.2.** Медицинский персонал, судьи и/или другие представители Организатора Заплыва вправе снять Участника с дистанции в любой момент, если они сочтут это необходимым, в силу погодных и/или иных условий, препятствующих безопасному проведению данного Заплыва.

**7.3.** Если на дистанции предусмотрено обязательное индивидуальное сопровождение и индивидуальный сопровождающий по любой причине не может продолжить прохождение дистанции Заплыва, Участник подлежит снятию и дисквалификации, без возмещения регистрационного взноса за участие в Заплыве.

## **8. Дисквалификация.**

**8.1.** Организатор имеет право дисквалифицировать Участника, если есть обоснованные опасения за состояние его здоровья, если Участник не соблюдает правила Заплыва и пункты данного Положения, мешает другим Участникам, иным образом препятствует проведению Заплыва.

**8.2.** На всех дистанциях Заплыва действует контрольное время (п. 1.4.). Участник может быть снят с Заплыва в случае, если он не укладывается в отведенный лимит контрольного времени. Все Участники, которые не уложились в отведенный лимит контрольного времени, получают статус OTL (out of limit) в финишных протоколах, очки для X-WATERS World Championship за данный Заплыв не начисляются.

**8.3.** В случае если Участник не подчиняется требованию сопровождающих подняться на лодку, он дисквалифицируется, медаль финишера не вручается, всякая ответственность за его здоровье снимается с Организатора.

**8.4.** Участник снимается с Заплыва, если не справляется с течением и оказывается ниже контрольных отметок (если они есть в п. 1.4.). Правила прохождения контрольных отметок Организатор объясняет на предстартовом брифинге.

**8.5.** Каждый Участник во время Заплыва должен закрепить на поясе индивидуальный страховочный буй (в надутом виде), предоставляемый Организатором. Участник, финиширующий со спущенным буюм, дисквалифицируется. Участник, финиширующий без бую дисквалифицируется и возмещает Организатору стоимость бую.

**8.6.** Применение специальных приспособлений, таких как ласты, лопатки, матрасы, перчатки с перепонками, трубки и т.п., за исключением индивидуальных спасательных буюв, гидрокостюмов, неопреновых перчаток, носков, шлемов, запрещено на всех дистанциях Заплыва, кроме тех, где это разрешено и описано в п. 1.4.

## **9. Обеспечение безопасности.**

**9.1.** Общая ответственность за обеспечение безопасности проведения Заплыва возлагается на Организатора.

[к содержанию](#)

**9.2.** В целях обеспечения безопасности Участников на воде организуется сопровождение катерами, лодками со спасательными группами и/или иными плавательными средствами.

**9.3.** Каждому Участнику на время прохождения Заплыва выдается индивидуальный страховочный буй.

**9.4.** Медицинское обеспечение осуществляется бригадой или бригадами скорой медицинской помощи с необходимым оборудованием в соответствии с нормативно-правовыми актами, действующими на территории проведения Заплыва.

**9.5.** Безопасность Участников Заплыва и зрителей в месте проведения основных мероприятий Заплыва на суше обеспечивает Организатор через найм частного охранного предприятия (ЧОП).

**9.6.** Организатор не несет ответственность за Участников, не выполняющих правила Заплыва и инструкции Организатора.

## **10. Фото- и видеосъемка.**

**10.1.** Организатор имеет право без каких-либо уведомлений, компенсации Участнику или ответственности производить фото- и видеофиксацию Участника во время Заплыва, использовать фото-, аудио- и/или видеоматериалы с участием Участника Заплыва в промо-, рекламных и прочих публикациях в полиграфии, на радио, телевидении, в Интернете и других источниках без ограничения сроков и мест использования данных материалов, а также право редактирования таких материалов и передачи их третьим лицам.

## **11. Персональные данные.**

**11.1.** Вся обработка персональных данных Участника осуществляется Организатором в соответствии с Федеральным законом № 152-ФЗ «О персональных данных».

**11.2.** Обработка персональных данных, предоставленных Участником при онлайн-регистрации на Сайте (включая фамилию, имя, отчество, дата рождения, контактную информацию), осуществляется на основании Согласия на обработку персональных данных, предоставленного Участником в момент такой регистрации. С Политикой обработки персональных данных Участник обязан ознакомиться до предоставления Согласия. Политика размещена на Сайте.

## **12. Протесты.**

**12.1.** Претензии по результатам Заплыва принимаются в течение дня проведения Заплыва и двух дней после Заплыва.

**12.2.** В случае, если у Организатора имеются сомнения в обоснованности претензии, претензия разбирается после внесения залога 1000 рублей / 20 Euro. Залог возвращается в случае, если предположения, изложенные в претензии, подтверждаются.

**12.3.** Протоколы Заплыва могут уточняться в течение трех дней после Заплыва, после этого считаются официальными и окончательными.

**Настоящее Положение может быть изменено или прекращено Организаторами в одностороннем порядке без предварительного уведомления Участников и без выплаты какой-либо компенсации в связи с этим.**

**Настоящее Положение является официальным приглашением-вызовом для участия в Заплыве.**



## СОГЛАШЕНИЕ ОБ ОТКАЗЕ ОТ ПРЕТЕНЗИЙ

Отказ от претензий/освобождение от ответственности для участников соревнований (18 лет и старше)

ФИО: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Мой номер телефона: \_\_\_\_\_ номер телефона доверенного лица \_\_\_\_\_

В связи с моим участием «    » \_\_\_\_\_ г. в соревнованиях \_\_\_\_\_

я, нижеподписавшийся, подтверждаю, признаю и от своего имени соглашаюсь с нижеследующим:

1) Указанное мероприятие предполагает наличие существенных рисков получения травм. Несмотря на то, что соблюдение определённых правил, технических норм, использование специального оборудования и личная дисциплина могут снизить эти риски, опасность получения серьезных травм остаётся. Я подтверждаю, что моя физическая форма и подготовка соответствуют требованиям, предъявляемым к участникам данных соревнований. Я осознаю, что данные соревнования могут повлечь получение серьезных травм.

2) Я сознательно и добровольно беру на себя ответственность за эти риски, как известные, так и неизвестные, в том числе риски, возникшие по причине халатности со стороны лиц, освобождённых от ответственности, или иных лиц, и принимаю на себя полную ответственность за мое участие в мероприятии.

3) Я добровольно соглашаюсь соблюдать все официально утверждённые и общепринятые требования, технические нормы и условия участия. Если во время моего присутствия или участия в мероприятии я обнаружу нестандартную существенную угрозу, я обязуюсь прекратить свое участие в таком мероприятии и незамедлительно довести информацию о такой угрозе до сведения должностного лица, находящегося в ближайшей доступности.

4) Я, от своего имени и имени своих наследников, правопреемников, личных представителей и ближайших родственников настоящим освобождаю от ответственности и судебного преследования организаторов мероприятия, их служащих, должностных лиц, агентов, и/или сотрудников, других участников, финансирующие организации, спонсоров, рекламодателей, в случае причинения любой травмы, нетрудоспособности, смерти, ущерба или повреждения, причиняемого лицу или имуществу, по причине халатности лиц, освобождённых от ответственности, или иной причине в полной мере, разрешённой законом.

5) Настоящим я даю согласие организаторам мероприятия на фотосъемку, запись моего голоса и выступлений, а также использование моих фотографий, силуэтных изображений и других материалов, предполагающих воспроизведение моего внешнего облика и голоса, для маркетинговых целей в рамках данных соревнований и соревнований, которые будут проводиться в последующие годы.

6) Я признаю, что может проводиться аудио-, видео-, кино- и/или фотосъемка моего выступления, и, давая согласие на фотосъемку и/или видеосъемку, я безвозмездно и бесплатно передаю права, перечисленные в п.5 выше, организаторам мероприятий.

С НАСТОЯЩИМ СОГЛАШЕНИЕМ ОБ ОТКАЗЕ ОТ ПРЕТЕНЗИЙ И ПРИНЯТИИ РИСКОВ ОЗНАКОМЛЕН. Я ПОЛНОСТЬЮ ПОНИМАЮ СМЫСЛ И ЗНАЧЕНИЕ ВСЕХ, ВЫШЕ УКАЗАННЫХ УСЛОВИЙ. Я ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВ, ЗНАКОМ С ПОЛОЖЕНИЕМ. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ НЕСУ САМ. Я ПОДПИСЫВАЮ НАСТОЯЩИЙ ДОКУМЕНТ ДОБРОВОЛЬНО И БЕЗ КАКОГО-ЛИБО ПРИНУЖДЕНИЯ.

ФАМИЛИЯ \_\_\_\_\_ ПОДПИСЬ \_\_\_\_\_ ДАТА: \_\_\_\_\_

**ШАҒЫМДАРДАН БАС ТARTУ ТУРАЛЫ КЕЛІСІМ**

бастау нөмірі

Жарысқа қатысушылар үшін шағымдардан бас тарту/жауапкершіліктен босату (18 жас және одан жоғары)

Ата-анасының аты-жөні: \_\_\_\_\_

Баланың аты-жөні: \_\_\_\_\_

Мекен-жайы: \_\_\_\_\_

Менің телефон нөмірім: \_\_\_\_\_ жауапты адамның телефон нөмірі: \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ ж өтетін \_\_\_\_\_ жарыстарына қатысуыма байланысты мен, төменде қол қоюшы, төменде көрсетілгендерді растаймын, мойындаймын және өз атымнан келісім беремін:

1. Аталған іс-шара жарақат алудың елеулі тәуекелдерінің болуын болжайды. Белгілі бір ережелерді, техникалық нормаларды сақтау, арнайы жабдықтарды пайдалану және жеке тәртіп осы тәуекелдерді төмендетуі мүмкін болғанымен, ауыр жарақат алу қаупі сақталады. Менің дене шынықтыру дайындығым осы жарыстарға қатысушыларға қойылатын талаптарға сәйкес келетінін растаймын. Бұл жарыстарда ауыр жарақат алатынымды түсінемін.

2. Мен осы белгілі және белгісіз тәуекелдер үшін, соның ішінде жауапкершіліктен босатылған адамдардың, басқа адамдардың әрекеттерінен туындаған тәуекелдер үшін жауапкершілікті саналы түрде және ерікті түрде өзіме аламын. Менің іс-шараға қатысқаным үшін толық жауапкершілікті өзіме қабылдаймын.

3. Мен барлық ресми бекітілген және жалпы қабылданған талаптарды, техникалық нормалар мен қатысу шарттарын сақтауға өз еркіммен келісемін. Егер мен іс-шараға қатысу кезінде стандартты емес елеулі қауіп-қатерді байқасам, өзімнің іс-шараға қатысуымды тоқтатуға және қауіп-қатер туралы ақпаратты жақын жердегі лауазымды адамның назарына дереу жеткізуге міндеттенемін.

4. Мен өз атымнан және өзімнің мұрагерлерімнің, құқық мирасқорларының, жеке өкілдерімнің және жақын туыстарымның атынан іс-шараны ұйымдастырушыларды, олардың қызметшілерін, лауазымды адамдарын, агенттерін және/немесе қызметкерлерін, басқа да қатысушыларды, қаржыландырушы ұйымдарды, демеушілерді, жарнама берушілерді, жауапкершіліктен босатылған адамдардың немқұрайлылығы себебінен немесе заңмен толық рұқсат етілген өзге де себеппен кез келген жарақат алу, еңбекке жарамсыздық, өлім адамға немесе мүлікке келтірілген зардап болған жағдайда жауапкершіліктен және сотпен қудалаудан босатамын.

5. Осымен мен іс-шараның ұйымдастырушыларына фотосуретке түсіруге, менің дауысым, сөйлеген сөздерімді жазуға, сондай-ақ келесі жылдары өткізілетін жарыстар шеңберінде маркетингтік мақсаттар үшін менің сыртқы келбетімді, дауысымды, менің фотосуреттерімді, силуеттік бейнелерімді және басқа да материалдарды пайдалануға келісім беремін.

6. Мен сөйлеген сөзімді аудио -, бейне -, кино - және/немесе фотоға түсіру жүргізілуі мүмкін екенін мойындаймын және фототүсірілімге және/немесе бейнетүсірілімге келісім бере отырып, жоғарыда 5-тармақта көрсетілген құқықтарды іс-шараларды ұйымдастырушыларға өтеусіз және тегін беремін.

ШАҒЫМДАРДАН БАС TARTУ ЖӘНЕ ТӘУЕКЕЛДЕРДІ ҚАБЫЛДАУ ТУРАЛЫ ОСЫ КЕЛІСІММЕН ТАНЫСТЫМ. МЕН ЖОҒАРЫДА КӨРСЕТІЛГЕН ТАЛАПТАРДЫҢ БАРЛЫҚ МАҒЫНАСЫ МЕН МАҢЫЗЫН ТОЛЫҚ ТҮСІНЕМІН. МЕНІҢ ДЕНІМ САУ, ШАРТТАРМЕН ТАНЫСТЫМ. МЕН ӨЗ ӨМІРІМ МЕН ДЕНСАУЛЫҒЫМ ҮШІН ЖАУАПТЫМЫН. МЕН ОСЫ ҚҰЖАТҚА ЕРІКТІ ТҮРДЕ ЖӘНЕ ЕШ МӘЖБҮРЛЕУСІЗ ҚОЛ ҚОЯМЫН.

Аты-жөні \_\_\_\_\_ қолы \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ ж