



REGULAMIN ZAJĘĆ AQUA AEROBIK SENIOR

Postanowienia ogólne

§1

1. Regulamin uczestnictwa w zajęciach Aqua Aerobik zwany dalej Regulaminem obowiązuje wszystkich chcących wziąć udział w zajęciach odbywających się na terenie Krytej Pływalni „Delfin” przy ul. Góreckiej 2a w Skoczowie.
2. Każdy Uczestnik zajęć Aqua Aerobiku zobowiązany jest do zapoznania się z Regulaminem oraz bezwzględnego przestrzegania jego zasad.
3. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu i trwają 45-50 minut, aktywnych ćwiczeń w wodzie przy muzyce.
4. Trener prowadzący zajęcia posiada odpowiednie kwalifikacje zawodowe.

Płatności

§2

1. Opłatę za wejście na basen płać Uczestnicy. Ważne, aby posiadać aktualną legitymację Skoczowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.
2. Opłaty za zajęcia dokonujemy na pierwszych zajęciach danego miesiąca.
3. Za zajęcia Uczestnik ponosi opłatę miesięczną (ilość zajęć w miesiącu razy 9zł) w wysokości:
 - zajęcia raz w tygodniu: $4 \times 9zł = 36 \text{ zł/mc}$
 - zajęcia dwa razy w tygodniu: $8 \times 9zł = 72 \text{ zł/mc}$

4. Opłacając zajęcia „z góry” Uczestnik wiedząc wcześniej o swojej absencji reguluje opłatę z wyłączeniem zajęć na których nie będzie obecny.
5. W przypadku niewykorzystania opłaconych zajęć nie przysługuje zwrot pieniędzy ani przeniesienie wykorzystania zajęć w kolejnym miesiącu z zastrzeżeniem pkt. 6.
6. W przypadku remontów, przerw technologicznych, zamknięcia basenu i innych uniemożliwiających prowadzenie Aqua Aerobiku, opłacone zajęcia nie przepadają i zostaną odrobione, opłata przechodzi na miesiąc kolejny.
7. Na prośbę Uczestnika może zostać wystawiona faktura za korzystanie z zajęć.

Warunki uczestnictwa w zajęciach

§3

1. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby wcześniej zapisane na daną godzinę GRUPA I (wtorek) godz. 9:00, GRUPA II (wtorek) godz.10:00, GRUPA III (czwartek) godz. 10:00, GRUPA IV (czwartek) godz. 11:00.
2. Uczestnicy proszeni są o punktualne przybywanie na zajęcia, minimum 10 min. przed ich rozpoczęciem, w celu wpisania się na listę obecności i uregulowania płatności.
3. Do uczestnictwa w zajęciach nie jest wymagana umiejętność pływania.
4. Trener odpowiada za rzetelne prowadzenie zajęć, natomiast za bezpieczeństwo osób korzystających z basenu odpowiadają ratownicy zatrudnieni na pływalni.
5. Uczestnik zajęć biorący udział w zajęciach deklaruje, że jego stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych (Aqua Aerobik) i nie ma przeciwwskazań lekarskich do brania czynnego udziału w zajęciach.
6. Osoby posiadające przeciwwskazania lub ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia, powinny KAŻDORAZOWO skonsultować możliwość wzięcia udziału w zajęciach z prowadzącym.
7. Trener Sonia Gustowska prowadząca zajęcia nie odpowiada za szkody i ewentualne urazy, wynikające z niedostosowania się do warunków Regulaminu Zajęć Aqua Aerobiku.

Zasady bezpieczeństwa i higieny

§4

1. Przed wejściem do wody należy dokładnie umyć się pod natryskiem.
2. Osoby, u których występują choroby skóry, infekcje, otwarte skaleczenia, rany nie mogą uczestniczyć w zajęciach Aqua Aerobiku.
3. Zaleca się uczestnictwo w zajęciach w strojach jednoczęściowych, korzystanie z klapków kąpielowych oraz zabierania ze sobą ręcznika.
4. W trakcie zajęć uczestnik zobowiązany jest prawidłowo reagować na wszystkie polecenia trenera i ratowników.
5. Wszelkie urazy i skaleczenia należy bezzwłocznie zgłosić trenerowi.
6. Uczestnik zajęć „dozuje” ćwiczenia wykonywane podczas Zajęć w stosunku do możliwości i wydolności własnego organizmu. W zajęciach nie mogą uczestniczyć osoby, które mają wyraźne przeciwwskazania lekarskie do ćwiczeń związanych z wysiłkiem fizycznym.
7. Pogorszenie samopoczucia podczas zajęć obliguje Uczestnika do niezwłocznego przerwania ćwiczeń i powiadomienia osoby prowadzącej zajęcia o tym fakcie.

Przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach

§5

1. Choroby układu krążenia np.: niewydolność krążenia, migotanie przedsionków, wady serca wrodzone, zakrzepowe zapalenia żył i inne.
2. Choroby układu oddechowego np.: zapalenia oskrzeli, zapalenia płuc, rozedma płuc, dychawica oskrzelowa (astma) z częstymi napadami duszności, i inne.
3. Choroby przewodu pokarmowego np.: wrzód żołądka i dwunastnicy, ostry nieżyt żołądka, ostre zapalenie jelit, wirusowe zapalenie wątroby, zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych.
4. Choroby układu dokrewnego np.: nadczynność tarczycy, cukrzyca z powikłaniami, niedoczynność kory nadnerczy.
5. Choroby laryngologiczne np.: uszkodzenie małżowiny i przewodu słuchowego zewnętrznego, ostre zapalenie ucha wewnętrznego, choroby narządu przedsionkowego (błędnika), ostry i przewlekły nieżyt nosa i jam bocznych nosa, zapalenie migdałków podniebiennych

6. Przeciwwskazania okulistyczne np.: ostre i przewlekłe zapalenia spojówek, zapalenie woreczka łzowego, zapalenie twardówki, odwarstwienie siatkówki.
7. Przeciwwskazania chirurgiczne: ostre zapalne stany narządów jamy brzusznej, stany zapalne skóry, tkanki podskórnej, mięśni, czyraki, ropne zakażenia.
8. Choroby ginekologiczne np.: stany zapalne narządu rodnego, mięśniaki macicy z krwawieniami.
9. Inne: stany zagrażające udarem mózgu, ostre i przewlekłe zapalenia nerek, choroby reumatyczne w stanie zaostrzenia, choroby krwi o przebiegu ostrym i postępującym, wszelkie choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała.
10. Osoby mocno rozgrzane, po obfitym posiłku.

Postanowienia końcowe

§6

1. Trener Sonia Gustowska zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w Regulaminie.
2. Uczestnicy zajęć są informowani o ewentualnych zmianach bezpośrednio lub za pośrednictwem strony internetowej (www.salubritas.pl), telefonicznie, sms z wyprzedzeniem czasowym.
3. Wszystkie wnioski, uwagi i skargi należy zgłaszać bezpośrednio do prowadzącej zajęcia lub telefonicznie – 794 749 522.
4. Uczestnictwo w Zajęciach jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.
5. Uczestnik o swojej rezygnacji z udziału w zajęciach powinien poinformować prowadzącą, aby nie blokować miejsca dla innych potencjalnych uczestników.
6. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem decyzje podejmuje organizator zajęć.

Regulamin obowiązuje od dnia 01.03.2020

