



REGULAMIN ZAJĘĆ GIMNASTYKI SENIOR

Postanowienia ogólne

§1

1. Regulamin uczestnictwa w zajęciach Gimnastyki zwany dalej Regulaminem obowiązuje wszystkich chcących wziąć udział w zajęciach odbywających się na terenie Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa przy ul. Bielskiej 17 w Skoczowie.
2. Każdy Uczestnik zajęć Gimnastyki zobowiązany jest do zapoznania się z Regulaminem oraz bezwzględnego przestrzegania jego zasad.
3. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu i trwają 45-60 minut, aktywnych ćwiczeń w różnej formie.
4. Każdorazowo za zajęcia Uczestnik ponosi opłatę w wysokości 7zł. Istnieje możliwość opłacenia wszystkich zajęć z góry w danym miesiącu (ilość zajęć w miesiącu razy 7zł):
 - raz w tygodniu: $4 \times 7zł = 28zł/mc$
 - dwa razy w tygodniu: $8 \times 7zł = 56zł/mc$
5. Trener prowadzący zajęcia posiada odpowiednie kwalifikacje zawodowe.

Warunki uczestnictwa w zajęciach

§2

1. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby wcześniej zapisane – GRUPA I (środa) godz. 18:00, GRUPA II (piątek) 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. Trener odpowiada za rzetelne prowadzenie zajęć.
4. Uczestnik zajęć biorący udział w zajęciach deklaruje, że jego stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych (Gimnastyka) i nie ma przeciwwskazań lekarskich do brania czynnego udziału w zajęciach.
5. Osoby posiadające przeciwwskazania lub ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia, powinny KAŻDORAZOWO skonsultować możliwość wzięcia udziału w zajęciach z prowadzącym.
6. Trener Sonia Gustowska prowadząca zajęcia nie odpowiada za szkody i ewentualne urazy, wynikające z niedostosowania się do warunków Regulaminu Zajęć Gimnastyki.

Zasady bezpieczeństwa i higieny

§3

1. Na zajęcia przynosimy zawsze wodę oraz ręcznik.
2. Ćwiczymy zawsze w wygodnym, niekrępującym ruchów ubiorze oraz bez obuwia.
3. Każdorazowo zgłaszamy swoją niedyspozycję oraz problemy zdrowotne prowadzącej przed zajęciami!
4. Gdy ćwiczenie sprawia nam trudności bądź dyskomfort, przerywamy i informujemy o tym prowadzącą zajęcia.
5. Ćwiczymy zawsze we własnym tempie – intensywność zależy od Ciebie!
6. Ćwiczenia wykonujemy płynnym, rytmicznym i miękkim ruchem.
7. Pamiętajmy o prawidłowym oddychaniu (nos – wdech, usta - wydech)!
8. Uzupełniamy płyny jak najczęściej. Dbamy o stały dopływ powietrza.

9. Pamiętaj ćwiczysz dla siebie!
10. W trakcie zajęć uczestnik zobowiązany jest prawidłowo reagować na wszystkie polecenia trenera
11. Wszelkie urazy i skaleczenia należy bezzwłocznie zgłosić trenerowi.
12. 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.
13. Pogorszenie samopoczucia podczas zajęć obliguje Uczestnika do niezwłocznego przzerwania ćwiczeń i powiadomienia osoby prowadzącej zajęcia o tym fakcie.

Przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach

§4

1. Choroby układu krążenia np.: niewydolność krążenia, migotanie przedsionków, wady serca wrodzone, zakrzepowe zapalenia żyłne 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 rodowego, 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

§5

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. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem decyzje podejmuje organizator zajęć.

Regulamin obowiązuje od dnia 01.03.2020

