



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 Krytej Pływalni „Delfin” przy ul. Góreckiej 2a w Skoczowie na sali gimnastycznej.
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 50-60 minut, aktywnych ćwiczeń w różnej formie.
4. Trener prowadzący zajęcia posiada odpowiednie kwalifikacje zawodowe.

Płatności

§2

1. Opłaty za zajęcia dokonujemy na pierwszych zajęciach danego miesiąca.
2. Za zajęcia Uczestnik ponosi opłatę miesięczną (ilość zajęć w miesiącu razy 8zł) w wysokości:
 - zajęcia raz w tygodniu: $4 \times 8\text{zł} = 32 \text{zł/mc}$
 - zajęcia dwa razy w tygodniu $8 \times 8\text{zł} = 64 \text{zł/mc}$
3. Opłacając zajęcia „z góry” Uczestnik wiedząc wcześniej o swojej absencji reguluje opłatę z wyłączeniem zajęć na których nie będzie obecny.
4. W przypadku niewykorzystania opłaconych zajęć nie przysługuje zwrot pieniędzy ani przeniesienie wykorzystania zajęć w kolejnym miesiącu z zastrzeżeniem pkt. 5.

5. W przypadku remontów, przerw technologicznych, zamknięcia obiektu i innych uniemożliwiających prowadzenie Gimnastyki, opłacone zajęcia nie przepadają i zostaną odrobione, opłata przechodzi na miesiąc kolejny lub zostaje zwrócona.
6. Na prośbę Uczestnika może zostać wystawiona faktura za korzystanie z zajęć.

Warunki uczestnictwa w zajęciach

§3

1. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby wcześniej zapisane – GRUPA I (środa) godz. 17:00, GRUPA II (piątek) godz. 09:00.
2. Uczestnicy proszeni są o punktualne przybywanie na zajęcia, minimum 15 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

§4

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 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 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 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. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem decyzje podejmuje organizator zajęć.

Regulamin obowiązuje od dnia 03.01.2022

