

Regulamin zajęć fitness w NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” w Bielawie

1. Informacje ogólne

1. Uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu, którego treść każdy klient fitness otrzymuje na własność.
2. Uczestnikiem zajęć fitness może być każda osoba pełnoletnia, jak również osoba niepełnoletnia, która posiada pisemną zgodę rodziców lub opiekunów.
3. Każdy uczestnik przed przystąpieniem do zajęć zobowiązany jest do wypełnienia karty uczestnictwa oraz oświadczenia o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Należy poinformować prowadzących o przebytych w przeszłości chorobach układu ruchu, układu krążeniowego, oddechowego lub nerwowego. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zgodę na udział w ćwiczeniach wydaje lekarz pierwszego kontaktu.
4. Zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych uczestnik wyraża zgodę na umieszczenie podanych przez siebie danych w bazie danych NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja”. Placówka zobowiązuje się do nieudostępniania tych danych innym osobom i/ lub podmiotom.
5. Klienci korzystają z zajęć fitness na własną odpowiedzialność, opłata za wejście na zajęcia nie obejmuje ubezpieczenia, w przypadku jakichkolwiek wątpliwości zaleca się konsultacje z lekarzem.
6. W przypadku złego samopoczucia, urazów, kontuzji, wszelkich poważnych problemów zdrowotnych oraz ciąży należy powiadomić o tym instruktora przed rozpoczęciem zajęć.
7. NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie stanu zdrowia uczestnika zajęć wywołanego nadmiernymi obciążeniami w trakcie ćwiczeń. Klienci zobowiązani są do dostosowania intensywności i rodzaju ćwiczeń do swojego stanu zdrowia i aktualnej kondycji fizycznej.
8. Uczestnik zajęć fitness zobowiązuje się do zapoznania się z instrukcjami użytkowania dotyczącymi korzystania z sali gimnastycznej, szatni, WC, innych pomieszczeń oraz znajdujących się w nich urządzeń, przyborów i przyrządów przed rozpoczęciem pierwszych zajęć.
9. Uczestnik zajęć fitness zobowiązuje się do powstrzymania od działań mogących zakłócić korzystanie z usług NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” przez innych klientów (pacjentów), powodujących uszkodzenie lub zniszczenie mienia i pomieszczeń NZOZ.
10. Zabronione jest przychodzenie na zajęcia po spożyciu alkoholu, środków psychotropowych oraz innych środków powodujących obniżenie sprawności psychoruchowej (w tym leki).
11. Zabrania się spożywania alkoholu i tytoniu na terenie placówki, zabrania się wnoszenia na teren NZOZ'u urządzeń rejestrujących, naczyń szklanych, ostrych przedmiotów itp.
12. W przypadku naruszenia punktów 9, 10 i 11 uczestnik zostaje skreślony z zajęć i nie przysługuje mu zwrot poniesionych kosztów.

13. Ćwiczenia fitness prowadzone są w grupach do 20 osób. W przypadku większej ilości chętnych istnieje możliwość stworzenia nowej grupy.
14. NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” zastrzega sobie prawo do zmiany instruktora bez podania przyczyny.
15. Wszelkie zmiany w regulaminie będą wcześniej podawane do wiadomości klientów/ pacjentów.
16. Wszelkie uwagi dotyczące pracy placówki oraz propozycje nowych zajęć można składać pisemnie w naszej siedzibie.

2. Przygotowanie do zajęć

1. Należy przybyć minimum 10 minut przed zajęciami.
2. Przed przystąpieniem do zajęć należy uiścić opłatę w rejestracji i jeśli to konieczne wypełnić stosowne oświadczenia.
3. Uczestnicy przebierają się w szatni, gdzie pozostawiają swoją odzież wyjściową.
4. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania stroju sportowego oraz zmiennego obuwia z czystą, gumową podeszwą, które nie ślizga się po parkiecie. Ponadto należy na zajęcia przynieść ręcznik i wodę mineralną, napoje izotoniczne itp.
5. Przed przystąpieniem do zajęć należy zdjąć biżuterię (kolczyki, zegarki, bransolety, pierścionki i inne tego typu rzeczy), wyrzucić gumy do żucia lub cukierki do ssania, a także odpowiednio zabezpieczyć wyciągane elementy uzębienia - sztuczne szczęki, aparaty ortodontyczne (celem uniknięcia połknięcia).
6. W przypadku niedostosowania się do pkt. 2, 3, 4 i 5 obsługa zastrzega sobie prawo do odmówienia wstępu na zajęcia.
7. Na czas pobytu w placówce przedmioty wartościowe należy zabrać ze sobą lub pozostawić zamknięte w szafkach. Za rzeczy pozostawione w szatni, poczekalni, w toalecie, na sali gimnastycznej i innych miejscach NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” nie ponosi odpowiedzialności.
8. Uczestnicy proszeni są o nieprzebywanie na sali podczas nieobecności prowadzącego, zabrania się używania przyborów bez pozwolenia. Niedostosowanie się do powyższego oznacza, że uczestnik przebywa na sali lub używa sprzętu na własną odpowiedzialność, za wszelkie szkody wyrządzone z tego tytułu odpowiada uczestnik.

3. Przebieg zajęć

1. Zajęcia odbywają się w grupach do ok. 20 osób.
2. Zajęcia trwają 55 minut, w przypadku opóźnień niewynikających z winy organizatora, zajęcia nie będą przedłużane.
3. Na życzenie uczestników istnieje możliwość skrócenia czasu trwania zajęć, przesunięcia na inny termin lub zmiany formy prowadzenia zajęć.
4. Podczas rozgrzewki uczestnik zobowiązany jest do dokładnego wykonywania poleceń. Nieprawidłowe przygotowanie organizmu może doprowadzić do kontuzji lub przeciążenia.

5. W przypadku, gdy uczestnik spóźni się więcej niż 10 min. na zajęcia, prowadzący może odmówić przyjęcia go na ćwiczenia, co wynika z punktu 4.
6. Sprzęt udostępniony do zajęć służy tylko i wyłącznie do celów leczniczo-rekreacyjnych wskazanych przez prowadzącego. Wszelkie użycie sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem i zaleceniami prowadzącego uczestnik robi na własną odpowiedzialność.
7. Przed ćwiczeniami należy sprawdzić stan przyborów/ przyrządów – wszelkie usterki należy zgłaszać przed rozpoczęciem ćwiczeń. Należy zachować szczególną ostrożność w przypadku elementów dmuchanych takich jak piłki. Prosimy o traktowanie sprzętu i sali w taki sposób, aby mogły one posłużyć także innym uczestnikom.
8. Zabrania się wykonywania ćwiczeń z przyborami uszkodzonymi lub niesprawnymi. Jeśli uszkodzenie pojawiło się w trakcie zajęć, należy powiadomić prowadzącego i wymienić sprzęt na inny. W przypadku gdy uszkodzenie wynikało z użycia niezgodnie z przeznaczeniem, za szkodę odpowiada uczestnik np. celowe wbijanie paznokci w piłki czy gumy. Uczestnicy za celowe zniszczenie sprzętu ponoszą odpowiedzialność finansową. Za szkody wyrządzone przez dzieci odpowiadają rodzice lub opiekunowie.
9. Po zakończeniu ćwiczeń przybory należy odłożyć w miejsce wyznaczone przez prowadzącego i uporządkować swoje miejsce ćwiczeń.
10. Osoba, która podczas ćwiczeń źle się poczuła zobowiązana jest niezwłocznie powiadomić o tym prowadzącego.

4. Uczestnictwo w zajęciach dzieci i młodzieży

1. Dzieci i młodzież mogą brać udział we wszystkich zajęciach prowadzonych przez NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” na następujących warunkach:

- **W zajęciach dla dorosłych** dzieci i młodzież do 14 r.ż. mogą brać udział wówczas, gdy w tych samych zajęciach uczestniczy pełnoletni opiekun. Osoby powyżej 15 r.ż. mogą brać udział w zajęciach samodzielnie.
- **W zajęciach dla „Juniorów”** dzieci i młodzież do 14 r.ż. mogą brać udział samodzielnie.
- Rodzic (opiekun) dziecka do 14 r.ż. zobowiązany jest określić przed zajęciami czy dziecko będzie przez niego odebrane po zajęciach, czy wróci do domu samodzielnie.
- **We wszystkich przypadkach rodzic (opiekun) musi wypełnić zgodę na udział w zajęciach swojego niepełnoletniego dziecka (podopiecznego).**

5. Opłaty za zajęcia

1. Istnieją 2 formy płatności: wejście jednorazowe i karnet. Płatności przyjmowane są gotówką. W przypadku grup zorganizowanych (z zewnątrz) istnieje możliwość przelewem po uprzednim uzgodnieniu.

2. Karnety obowiązują tylko na bieżący miesiąc. Liczba wejść określana będzie na podstawie ilości planowanych zajęć w miesiącu i za te zajęcia będzie pobierana opłata.
3. Klient zobowiązuje się do terminowego opłacania karnetów. Wpłaty należy dokonywać na ostatnich zajęciach kończącego się karnetu lub w ostatnim tygodniu miesiąca. Opłacenie karnetu na dany miesiąc wiąże się z rezerwacją miejsca w grupie. W przypadku, gdy grupa będzie liczyć ponad 17 osób z rezerwacją, organizatorzy dla pozostałych uczestników wejść jednorazowych mogą utworzyć inną grupę, w innym terminie.
4. W przypadku nieobecności na zajęciach, także z przyczyn losowych, nie ma możliwości odrobienia na innych zajęciach. **NZOZ nie zwraca pieniędzy za niewykorzystane zajęcia!**
5. W przypadku nieobecności uczestnik może odstąpić swój karnet innej osobie, która zaakceptuje niniejszy regulamin i podpisze oświadczenie o braku przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych.
6. Karnet ważny jest tylko i wyłącznie na zajęcia i godzinę, na którą został wykupiony. Nie ma możliwości swobodnego przechodzenia pomiędzy zajęciami tego samego typu. W przypadku chęci zmiany rodzaju czy godziny zajęć np. w połowie miesiąca, trzeba powiadomić o tym podczas wykupowania karnetu.
7. NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” ma prawo rozwiązać grupę, jeśli nie ma na niej zapisanych min. 7 osób, o czym poinformuje innych zapisanych uczestników.
8. NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” ma prawo do rozwiązania lub zmiany terminu prowadzenia ćwiczeń dla danej grupy.
9. Za brak dotarcia informacji o wszelkich zmianach do uczestnika z jego winy (błędny nr telefonu, błędny adres e-mail, nieodbieranie telefonu lub inne problemy) oraz z powodów niezależnych od organizatorów (np. brak prądu itp) NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” nie ponosi odpowiedzialności.
10. Rachunki wystawiane są na ostatni dzień miesiąca kalendarzowego, w którym dokonano zakupu przed wcześniejszym zgłoszeniem.

6. Postanowienia końcowe.

1. NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja” zastrzega sobie prawo do zmiany w regulaminie, a także poinformowania o tym uczestników.
2. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zwrócić się do pracowników NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja”.
3. Regulamin obowiązuje od dnia 01.09.2010 r.