



REGULAMIN ZAJĘĆ GIMNASTYKI SŁOWIAŃSKIEJ



DEFINICJE:

INSTRUKTORKA Instruktorka Gimnastyki Słowiańskiej, która ma wiedzę, doświadczenie i wykształcenie do prowadzenia ćwiczeń z kobietami co jest potwierdzone stosownym i aktualnym certyfikatem wydanym przez upoważnioną jednostkę. Certyfikat instruktorki dostępny jest na stronie www.bosonoga.pl. Certyfikat wydawany jest przez ETNAidea Sp. z o.o. oraz Szkołę Gimnastyki Słowiańskiej w Tradycji Białoruskiej.

UCZESTNICZKA - kobieta, która zgłosiła się na zajęcia z gimnastyki słowiańskiej e-mailem lub telefonicznie i otrzymała potwierdzenie rezerwacji w danych zajęciach oraz opłaciła zajęcia.

ORGANIZATOR - w przypadku zajęć zamawianych przez osobę prywatną lub firmę jest nią podmiot, który złożył zamówienie u Instruktorce na organizację zajęć grupowych na terenie Bieszczadów lub w innym ustalonym miejscu.

GIMNASTYKA - Gimnastyka Słowiańska dla kobiet prowadzona przez wykwalifikowane instruktorki. Lista instruktorek - na stronie: <https://gimnastykaslowianska-online.pl/home/instruktorci/>.

I Zasady ogólne

- 1. Wstęp na zajęcia z gimnastyki możliwy jest wyłącznie po zapoznaniu się z niniejszym Regulaminem i po zaakceptowaniu jego postanowień.
- 2. Podstawą do uczestnictwa w zajęciach jest wcześniejsza rezerwacja e-mailem, telefonicznie (Whats App).
- 3. Szczegółowe informacje o rezerwacjach są na stronie www.bosonoga.pl. Warunkiem uczestnictwa jest ponadto wniesienie jednorazowej opłaty przed zajęciami (lub po zajęciach jeśli Organizator lub Instruktorca tak zdecydują).
- 4. Ze względu na specyfikę ćwiczeń zajęcia przeznaczone są wyłącznie dla kobiet.
- 5. W przypadku uczestnictwa dzieci, wymagana jest pisemna zgoda rodziców i wskazana jest wcześniejsza konsultacja telefoniczna lub e-mailowa z Instruktorcą.
- 6. Istnieje możliwość odwołania udziału w zajęciach bez ponoszenia ich kosztu na co najmniej dwie godziny przed zajęciami.
- 7. Wskazane jest aby Uczestniczki przychodziły na zajęcia 5 minut wcześniej.
- 8. Osoby które przyjdą na zajęcia bez wcześniejszej rezerwacji, mogą skorzystać z zajęć pod warunkiem, że są wolne miejsca co zostanie potwierdzone przez Instruktorce lub Organizatora.
- 9. Zajęcia w siedzibie instruktorki www.gwiezdnedolistowie.pl w Dwerniku w Bieszczadach odbywają się bez minimalnej liczby osób (po potwierdzeniu przez Instruktorce) chyba, że Instruktorca zdecyduje inaczej. Zajęcia poza siedzibą na terenie Bieszczadów mogą się odbyć przy minimalnej frekwencji 4 osób.
- 10. Grafik zajęć cyklicznych publikowany jest na stronie www.bosonoga.pl oraz w mediach społecznościowych prowadzonych przez Instruktorce.
- 11. Istnieje możliwość rezerwacji wybranego, wolnego terminu na zajęcia grupowe na terenie Bieszczadów przez Organizatora. Wymagana jest minimalna liczba uczestniczek - 4 osoby. W przypadku konieczności dojazdu do siedziby Organizatora, którego to siedziba leży ponad 40 km od siedziby Instruktorski (Dwernik 11a, gm. Lutowska), minimalna stawka za zajęcia wynosi 300 zł. lub 8 zadeklarowanych osób chyba, że strony ustalą inaczej.





II. Stan zdrowia



- Zapisując się na zajęcia Uczestniczka deklaruje, że potwierdza dobry stan zdrowia, dopuszczający do udziału w zajęciach oraz że bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
- 2. Zawsze należy poinformować prowadzącego o stanie zdrowia. Wszelkie dolegliwości zdrowotne, przebyte urazy, kontuzje należy bezwzględnie zgłosić prowadzącemu przed rozpoczęciem zajęć. Dotyczy to zwłaszcza urazów kręgosłupa ale również innych chorób oraz samopoczucia mającego wpływ na zdrowie.
- 3. Kobiety w ciąży powinny zgłosić ten fakt prowadzącemu przed zajęciami. Zajęcia gimnastyki muszą być prowadzone pod opieką osoby przeszkolonej w tym kierunku i tylko w odpowiednim okresie ciąży uwzględniając fakt ciąży fizjologicznej wykluczający wszystkie grupy ryzyka. Wskazana jest tutaj współpraca z położną i prowadzącym ciążę lekarzem. Uczestniczka powinna otrzymać jednoznaczny zgodę prowadzącego ciążę lekarza lub położnej o możliwości wykonywania ćwiczeń.
- 4. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji, wystąpienia złego samopoczucia lub niepokojących objawów, takie jak wzrost ciśnienia, ból w kręgosłupie lub w stawach, napięcie w oczach lub inne w czasie zajęć, Uczestniczka powinna natychmiast zgłosić się do prowadzącej zajęcia Instruktorce i poinformować ją o swojej dolegliwości.
- 5. Do ćwiczeń nie należy przystępować z pełnym żołądkiem (minimum jedna godzina odstępu po lekkim posiłku, trzy godziny po cięższym), po długotrwałym pobycie na słońcu lub bezpośrednio po wizycie w saunie.

III. Zasady uczestnictwa w zajęciach gimnastyki słowiańskiej

- Na zajęciach gimnastyki ćwiczy się boso lub w skarpetkach, w wygodnym stroju nie krępującym ruchów. Istotna jest wygodna bielizna. Jeśli Uczestniczka korzysta na co dzień ze stanika, ważne aby był on komfortowy nie uciskający ciała.
- 2. Zajęcia odbywają się w sali lub w plenerze (od wiosny do jesieni są to głównie zajęcia plenerowe jeśli pogoda jest sprzyjająca).
- 3. Instruktorce nie zapewnia napojów ani wody podczas zajęć - te należy przynieść na zajęcia jeśli jest taka potrzeba.
- 4. Każde zajęcia stanowią całość, nie należy się spóźniać ani wychodzić przed ich zakończeniem. Osoby rażąco spóźniające się na zajęcia nie będą na nie wpuszczane.
- 5. Przed wejściem na zajęcia należy wyłączyć telefon komórkowy lub przełączyć go na tryb bezgłośny (wyłączamy również wibrację).
- 6. Zaleca się przestrzeganie zasad higieny oraz nie stosowania mocnych perfum i silnych dezodorantów.
- Prowadzący nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania regulaminu.

IV Obowiązki Instruktorce:

- Instruktorce gimnastyki dla kobiet zobowiązuje się dostarczyć na zajęcia : koce ewent. maty oraz ręczniki do ćwiczeń (do przykrywania mat).
- 2. Instruktorce gimnastyki słowiańskiej ma upoważnienie do prowadzenia zajęć na podstawie ważnego certyfikatu, który na prośbę czy żądanie uczestniczki - okaże. Certyfikat ten jest dostępny również na stronie www.bosonoga.pl.

