

Do Regulaminu zajęć organizowanych w Gminnym Centrum Kultury w Dąbrowce w sezonie 2023/2024

SZCZEGÓŁOWE ZASADY UDZIAŁU W ZAJĘCIACH JOGA, ZUMBA ORAZ FITNESS

1. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania regulaminu zajęć.
2. W zajęciach mogą brać udział osoby, które ukończyły 15 rok życia i podpisały oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem zajęć.
3. Osoby poniżej 15 roku życia mogą przebywać w sali, na której prowadzone są zajęcia i uczestniczyć w zajęciach wyłącznie pod opieką i nadzorem osób dorosłych, które ponoszą odpowiedzialność za ich bezpieczeństwo.
4. Osoby biorące udział w zajęciach oświadczają, że nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń i uczestniczą w zajęciach na własne ryzyko i odpowiedzialność.
5. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów w trakcie wykonywania ćwiczeń tj. w szczególności znaczne pogorszenie samopoczucia, bóle kręgosłupa, stawów, mdłości, zawroty głowy i inne – należy przerwać wykonywanie ćwiczeń i zgłosić dolegliwości instruktorowi.
6. Akceptacja regulaminu oraz złożenie oświadczenia o stanie zdrowia pozwalającym na uczestnictwo w zajęciach potwierdza się poprzez złożenie podpisu na liście osób, które zapoznały się z regulaminem.
7. Uczestnik bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność i nie może zgłaszać pod adresem instruktora lub GCK żadnych roszczeń z tytułu uszkodzenia ciała lub utraty czy pogorszenia stanu zdrowia w związku z korzystaniem z usług instruktora.
8. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do zmiany obuwia na wygodne, bezpieczne obuwie (najlepiej sportowe) przeznaczone do ćwiczeń, jak również odzieży na wygodną odzież do ćwiczeń. Podczas ćwiczeń obowiązuje również zakaz żucia gumy oraz spożywania innych artykułów spożywczych.
9. Instruktor prowadzący ani GCK nie ponoszą odpowiedzialności za przedmioty pozostawione w szatni, w sali lub na innym terenie, gdzie prowadzone są zajęcia.
10. Bez zgody instruktora oraz uczestników zajęć nie można filmować oraz fotografować zajęć.
11. Każdy z uczestników zajęć zobowiązany jest do zapewnienia sobie we własnym zakresie napojów i uzupełniania płynów w trakcie zajęć.

DYREKTOR
Gminnego Centrum Kultury
w Dąbrowce

Anna Maniecka