

REGULAMIN ZAJĘĆ FITNESS

Zasady ogólne:

- **Ubiór i obuwie sportowe:**
 - Uczestnicy powinni być ubrani w strój sportowy i obuwie odpowiednie do rodzaju ćwiczeń.
- **Higiena:**
 - Zaleca się posiadanie własnego ręcznika do użytku podczas ćwiczeń, szczególnie na macie.
- **Prowadzący:**
 - Uczestnicy zobowiązani są do stosowania się do poleceń prowadzącego zajęcia.
- **Bezpieczeństwo:**
 - Należy zgłaszać wszelkie problemy zdrowotne, dolegliwości lub urazy.
- **Ograniczenia:**
 - Zabronione jest uczestnictwo w zajęciach po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających, a także żucie gumy, palenie tytoniu i spożywanie posiłków podczas zajęć.
- **Osoby niepełnoletnie:**
 - Osoby niepełnoletnie powinny uczestniczyć w zajęciach pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego.

Zasady dotyczące bezpieczeństwa:

- **Odpowiedzialność:**
 - Organizator i prowadzący zajęcia nie odpowiadają za szkody wynikające z niestosowania się do poleceń i wskazówek prowadzącego.
- **Kontuzje:**
 - Należy niezwłocznie zgłaszać wszelkie kontuzje lub urazy.
- **Zasady zachowania:**
 - Uczestnicy zobowiązani są do poszanowania praw i godności innych uczestników i prowadzącego.

Inne zasady:

- **Odwołanie zapisu:**
 - Uczestnicy powinni odwołać zapis na zajęcia, jeśli nie mogą uczestniczyć.
- **Opieka nad dziećmi:**
 - Podczas zajęć rodzice lub opiekunowie nie mogą zostawiać dzieci bez opieki.