

Formularz uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez Justynę Cilulko-Dołęga – joga i rozwój

Imię i nazwisko.....
PESEL: Data urodzenia.....
Ul..... Kod..... Miejscowość
Nr tel..... e-mail.....

Deklaracja Zdrowotna Uczestnika Zajęć

Oświadczam, że nie cierpię na żadne dolegliwości zdrowotne, które mogłyby być przeciwwskazaniem do uczestnictwa w zajęciach, oraz że uczestniczę w niniejszych zajęciach dobrowolnie, a także znam i akceptuję obowiązujące na nich zasady.

Zobowiązania Uczestnika Zajęć

Mając na względzie troskę o zdrowie i bezpieczeństwo uczestników zajęć zobowiązuje się do poinformowania prowadzącego zajęcia o każdym problemie zdrowotnym, oraz o pojawieniu się podczas ćwiczeń jakichkolwiek niepokojących objawów natury zdrowotnej i/lub psychofizycznej, a także do zasygnalizowania prowadzącemu przed rozpoczęciem zajęć o byciu w ciąży. Zapoznałam/em się z obowiązującym Regulamin zajęć i zobowiązuje się go przestrzegać.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Zgodnie z art. 13 rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO) z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) informujemy, iż:

1. Administratorem danych osobowych jest Justyna Cilulko-Dołęga – joga i rozwój, ul. ks. J. Popiełuszki 26/12, 10-693 Olsztyn, NIP: 8451859727.
2. Posiada Pani/Pan prawo do żądania od Justyny Cilulko-Dołęga dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia, do wniesienia sprzeciwu i cofnięcia zgody na przetwarzanie danych oraz prawo do przenoszenia danych.
3. Przysługuje Pani/Panu prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego.
4. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże niepodanie danych może skutkować niemożliwością realizacji świadczenia, do którego są one niezbędne.
5. Dane nie będą udostępniane innym podmiotom w celach marketingowych.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Justynę Cilulko-Dołęga, zamieszkałą ul. ks. J. Popiełuszki 26/12, 10-693 Olsztyn w celu realizacji usługi oferowanej przez Justynę Cilulko-Dołęga.

.....
Miejscowość, data i podpis uczestnika zajęć

Regulamin zajęć organizowanych i prowadzonych przez Justynę Cilulko-Dołęga – joga i rozwój (Organizator, prowadząca)

§ 1. Zasady ogólne

1. Uczestnik oświadcza, że jest świadomy, iż udział w zajęciach i warsztatach jogi jest dobrowolny, a wszystkie ćwiczenia uczestnik wykonuje na własną odpowiedzialność. Uczestnik jest świadomy, że nie powinien wykonywać ćwiczeń, jeżeli posiada informację o ewentualnych przeciwwskazaniach zdrowotnych, gdyż wykonywanie ćwiczeń może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
2. Uczestnik zobowiązuje się do dbania o bezpieczeństwo własne i innych uczestników. Uczestnik oświadcza, że ma świadomość rodzaju i charakteru zajęć z prowadzącą, a w związku z tym zobowiązuje się do powstrzymania od jakichkolwiek działań, które mogą spowodować narażenie na niebezpieczeństwo siebie lub uczestników lub zakłócenie zajęć.
3. Każdy uczestnik zobowiązuje się niezwłocznie poinformować prowadzącą o działaniach sprzecznych z regulaminem i okolicznościach powodujących narażenie na niebezpieczeństwo.
4. Uczestnik jest świadomy ryzyka wykonywanych ćwiczeń i związanych z tym występujących urazów, za które prowadząca nie ponosi odpowiedzialności.
5. W zajęciach mogą brać udział osoby:
 - a) zdrowe, które w roku poprzedzającym zajęcia nie miały wykonywanych operacji,
 - b) bez przeciwwskazań lekarskich,
 - c) które ukończyły 18. rok życia, osoby od 16.roku życia za zgodą (pisemną lub mailową) opiekunów.

§2. Względy zdrowotne

1. Osoby z problemami zdrowotnymi zobowiązane są uzyskać zgodę lekarza na wykonywanie ćwiczeń oraz informację o ich rodzaju, i poinformować o nich prowadzącą przed rozpoczęciem ćwiczeń, jak również w trakcie ich trwania w razie zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności. Prowadząca nie bierze odpowiedzialności za negatywne skutki dla zdrowia uczestników w związku z wykonywaniem ćwiczeń.
2. W przypadku schorzeń przewlekłych uczestnik może przystąpić do ćwiczeń po konsultacji z lekarzem prowadzącym i za jego zgodą.
3. W przypadku wystąpienia objawów pogorszonego samopoczucia, jak np. katar, kaszel, podwyższona temperatura, przeziębienie itp. uczestnik powinien opuścić dane zajęcia. Wówczas nie obowiązuje zwrot kosztów za nieobecność, nie ma też możliwości odrobienia zajęć. O swojej nieobecności należy poinformować prowadzącą.
4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że ćwiczenia bez rad i instrukcji prowadzącej mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.
5. Wszelkie dolegliwości lub pogorszenia samopoczucia, związane z układem ruchu lub mogące mieć istotny wpływ na wykonywanie ćwiczeń, utrzymujące się od kilku dni bądź występujące w danym dniu należy zgłosić prowadzącej zajęcia.
6. Uczestnik bierze odpowiedzialność za udział w zajęciach i jest zobowiązany do udzielenia informacji o swoim stanie zdrowia prowadzącej, zgodnie ze stanem faktycznym. Dotyczy to zarówno ogólnego samopoczucia jak i wszelkich niedyspozycji ruchowych, w szczególności odbytych/trwających kontuzji, długotrwałego leczenia, przyjmowania leków, w tym w szczególności takich, które mogą wpłynąć na sprawność psychofizyczną, przebytych operacji (w tym gojące się rany, okres rekonwalescencji pooperacyjnej), jak i istniejącej ciąży. Ponadto wszelkie zmiany zachodzące w trakcie uczestnictwa w zajęciach, uczestnik zobowiązany jest na bieżąco przekazywać prowadzącej. Niedopełnienie wskazanego w niniejszym punkcie obowiązku, będzie każdorazowo postrzegane, jako rażące naruszenie postanowień regulaminu, w następstwie, czego uczestnik może zostawać zobowiązany do opuszczenia zajęć, a ponadto Organizator zastrzega sobie prawo nie wyrażenia zgody na udział uczestnika w przyszłych zajęciach.
7. W przypadku skorzystania przez Organizatora z uprawnień, o których mowa w ostatnim zdaniu § 2 ust. 6 powyżej, Uczestnikowi nie zostanie zwrócona kwota z tytułu niewykorzystanej części karnetu.
8. W czasie trwania pandemii Covid-19 wszyscy uczestnicy są zobowiązani do dezynfekcji rąk przed wejściem na salę, przestrzegania zasad higieny i bezpieczeństwa oraz korzystania z własnych mat do jogi i koców/ręczników/chust.

§ 3. Przebieg zajęć

1. Uczestnik zobowiązuje się do punktualnego przybywania na zajęcia, na które należy przyjść minimum 5 minut przed ich rozpoczęciem.
2. Uczestnik ma świadomość, że każde zajęcia stanowią całość, a spóźnienie powoduje zakłócenie atmosfery i spokoju niezbędnego do wykonywania ćwiczeń. Uczestnik zobowiązuje się nie spóźniać ani nie wychodzić przed zakończeniem zajęć, chyba, że zaistniałe okoliczności spowodują konieczność opuszczenia sali.

3. Uczestnik zobowiązuje się do zachowania ciszy i skupienia podczas zajęć.
4. W czasie zajęć obowiązuje zakaz żucia gumy, jedzenia i rozmawiania towarzysko z innymi uczestnikami.
5. Ćwiczenia wykonywane są na bosą, w wygodnym przewiewnym i czystym stroju, bez nadmiernego makijażu i biżuterii.
6. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania zasad higieny, a także niestosowania perfum i dezodorantów o silnym zapachu.
7. Na zajęcia nie należy przychodzić bezpośrednio po posiłku. Wskazana przerwa to minimum 1- 1,5 godziny.
8. Uczestników podczas zajęć obowiązuje zakaz pomagania innym uczestnikom w wykonywanych ćwiczeniach, doradzania, dotykania. Uczestnik ma świadomość, że niezastosowanie się do powyższego może narazić innych uczestników na wystąpienie urazów, za które prowadząca nie ponosi odpowiedzialności.
9. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania porządku na sali i sprzątania po sobie, w szczególności sprzątania śmieci i wycierania mokrych plam.
10. Uczestnik zobowiązuje się przed wejściem na salę wyłączyć telefon komórkowy, włączyć go w tryb samolotowy lub zupełnie wyciszyć (zakazany tryb wibracji). Przez cały czas trwania zajęć obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych.
11. Uczestnik zajęć powinien podpisać regulamin i formularz uczestnictwa w zajęciach przed przystąpieniem do pierwszych zajęć. Szczegółowe wypełnienie formularza oraz aktualizacja w miarę potrzeby, zawartych w nim informacji, jest warunkiem koniecznym dopuszczenia do uczestnictwa w zajęciach.

§ 4. Płatności

1. Opłaty za zajęcia wpłacane są z góry, przed zajęciami.
2. Wpłata za zajęcia może być dokonana gotówką lub przelewem na konto bankowe: Millennium Bank, numer: 49 1160 2202 0000 0003 8860 6560. W tytule przelewu proszę wpisać hasło „Zaliczka za zajęcia jogi” imię i nazwisko uczestnika, rodzaj zajęć oraz ich datę.
3. Karnet miesięczny za uczestnictwo 2 razy w tygodniu jest ważny na 8 kolejno odbywających się zajęć. Karnet miesięczny za uczestnictwo raz w tygodniu jest ważny na 4 kolejno odbywające się zajęcia w wybranym i ustalonym z góry dniu tygodnia. Odwołanie zajęć lub wystąpienie dni świątecznych w dni odbywania się zajęć, powoduje przesunięcie ważności karnetu na kolejne zajęcia. Karnet można wykupić w dowolnym momencie w miesiącu.
4. Opłaty za niewykorzystane zajęcia nie podlegają zwrotowi oraz nie są przenoszone na kolejne miesiące.

§ 5. Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć lub zmian instruktorów w dowolnym momencie. Informacje o zmianach będą umieszczane na stronie Organizatora na Facebooku oraz na stronie www.cilulko-dolega.pl, jak również w miarę możliwości przesyłane bezpośrednio do uczestników w formie sms.
2. Deklaracja udziału w zajęciach oznacza przyjęcie powyższego regulaminu.
3. W przypadku niezastosowania się do postanowień niniejszego regulaminu uczestnik oświadcza, że ma świadomość, iż może zostać wyproszony przez prowadzącą z zajęć bez możliwości uczestnictwa w następnych zajęciach oraz bez możliwości zwrotu dokonanych opłat, na co wyraża zgodę.

Miejscowość, data i podpis uczestnika zajęć