



REGULAMIN UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH GIMNASTYKI CENTRUM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Celem prowadzonych zajęć są ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz nauka i doskonalenie umiejętności gimnastycznych i akrobatycznych dostosowanych do indywidualnych możliwości uczestnika. Każdy uczestnik zajęć sportowych zobowiązuje się przestrzegać warunków niniejszego Regulaminu. Warunki opisane w regulaminie, są akceptowane przez rodziców/opiekunów dzieci uczestniczących w zajęciach, co potwierdzają podpisem na Karcie informacyjno-zgłoszeniowej.
2. Program zajęć obejmuje:
 - wszechstronny, harmonijny rozwój sprawności i kondycji ogólnej oraz orientacji przestrzennej,
 - doskonalenie cech motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość) i koordynacji ruchowej,
 - rozwijanie: gibkości, skoczności, zwinności,
 - profilaktyka wad postawy,
 - nauka elementów gimnastycznych i zwinnościowo-akrobatycznych,
 - nabory do sekcji gimnastyki sportowej i taekwondo olimpijskiego.
3. Strój sportowy:
 - a) uczestnicy ćwiczą bez obuwia.
 - b) dziewczynki: np. body (strój gimnastyczny) lub spodenki /leginsy/, koszulka przylegająca do ciała (włożona w spodenki), skarpetki, gumka do włosów.
 - c) chłopcy: spodenki/leginsy/, koszulka przylegająca do ciała (włożona w spodenki), skarpetki.
 - d) noszenie na treningu biżuterii (np. zegarki, łańcuszki, pierścionki, długie kolczyki) jest zabronione.
4. Uczestnik zajęć sportowych zobowiązany jest do przestrzegania zaleceń trenera dotyczących zachowania się w trakcie zajęć, a w szczególności sposobu wykonywania poszczególnych ćwiczeń i zadań.
5. Trenerzy/instruktorzy odpowiadają za bezpieczeństwo dzieci trenujących na sali gimnastycznej tylko od momentu rozpoczęcia zajęć, do ich zakończenia. Rodzice/opiekunowie zobowiązani są dostarczyć przed i odebrać dziecko punktualnie po zakończeniu zajęć. Trener/instruktor nie odpowiada za bezpieczeństwo dzieci przed lub po zakończeniu zajęć lub w sytuacji, kiedy rodzic lub opiekun samowolnie wpuści dziecko na salę gimnastyczną pod nieobecność trenera/instruktor.
6. Obowiązkiem rodzica/opiekuna lub uczestnika zajęć sportowych jest informowanie trenera przed przystąpieniem do ćwiczeń o każdorazowej niedyspozycji, złym samopoczuciu, pogorszonym stanie zdrowia i innych ograniczeniach uniemożliwiających wykonanie ćwiczeń. Stawienie się dziecka na zajęcia sportowe jest równoznaczne z brakiem przeciwwskazań do udziału w zajęciach. W przypadku pogorszenia samopoczucia, odniesienia kontuzji w czasie zajęć, uczestnik powinien natychmiast zgłosić się do trenera/instruktor i poinformować go o swojej dolegliwości. Trener/instruktor ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy uczestnikowi zgodnie z obowiązującymi przepisami. W przypadku bolesnych dolegliwości, odczuwanych po wyjściu z treningu, jego uczestnik powinien zgłosić się do lekarza. Powinien też pilnie poinformować trenera/instruktor o tym fakcie, celem uzyskania pomocy i sporządzenia stosownego protokołu
7. Rodzice/opiekunowie zezwalają swoim dzieciom na uczestnictwo w zajęciach sportowych na własną odpowiedzialność, co oznacza że w przypadku nie stwierdzenia rażących uchybień ze strony organizatora zajęć, organizatorzy zwolnieni są z odpowiedzialności za ewentualne zaistniałe w czasie tych zajęć wypadki. Trenerzy/instruktorzy prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne następstwa nieszczęśliwych wypadków powstałe w trakcie zajęć organizowanych zgodnie z wszelkimi zasadami bezpieczeństwa podczas zajęć sportowymi.
8. Zaleca się, aby uczestnik zajęć zawarł ubezpieczenia w zakresie następstw nieszczęśliwych wypadków.
9. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za szkody związane z uszkodzeniem lub kradzieżą rzeczy pozostawionych w szatni przez uczestnika zajęć sportowych w czasie ich trwania oraz bezpośrednio przed i po nich.
10. Uczestnictwo w zajęciach sportowych zobowiązuje do uiszczenia opłaty treningowej gotówką lub na konto organizatora 67 1140 2004 0000 3102 6427 8421 na pierwszych zajęciach w danym miesiącu wg. pakietów cenowych zawartych w pkt.5 Karty informacyjno-zgłoszeniowej, która jest wypełniana przed pierwszymi zajęciami przez uczestnika lub opiekuna prawnego niepełnoletniego uczestnika zajęć gimnastyki organizowanych przez CSF.
11. Zmiana dni lub godzin zajęć może się odbyć tylko za zgodą organizatora zajęć.
12. Na pierwsze zajęcia można zapisać się w dowolnym dniu miesiąca. Opłata zostanie wtedy dostosowana do liczby pozostałych do końca miesiąca dni treningowych.