

Provozní řád na lekcích jógy

Návštěvník lekce jógy je povinen seznámit se s tímto provozním řádem a jednat a chovat se v souladu s ním. **Uhrazením vstupného s ním vyjadřuje plný souhlas.**

TVOJE ZDRAVÍ - Každý návštěvník je plně zodpovědný za svůj zdravotní stav.

1. Máš-li pochybnosti, jestli je pro Tebe jóga vhodná, zeptej se svého lékaře.
2. Instruktor nenese žádnou zodpovědnost za Tvůj zdravotní stav.
3. Pokud máš zdravotní problém, řekni instruktorovi o všem, co by Tě mohlo při pohybu omezovat (bolest hlavy, nedávná operace, chronická nemoc, cukrovka, srdeční onemocnění, potíže s pohybem atd.).
4. V případě nachlazení a infekčních onemocnění (angína, chřipka apod.) zvaž účast na lekcích.
5. Během lekce se řiď pokyny instruktora. Při pohybu nesmíš ohrozit své zdraví ani zdraví ostatních.
6. V případě jakéhokoli zranění to NEPRODLENĚ oznam instruktorovi, který o tom provede zápis.
7. Podlaha v koupelně může být mokrá/kluzká, použij vhodnou obuv (žabky).
8. Naslouchej svému tělu a nenuť ho dělat věci, na které se zrovna necítíš. Každý den je jiný a každý den jsme schopni podat jiný výkon. Ty uvádíš své tělo do pohybu, Ty jsi za něho zodpovědný. Dělej vše s maximálním respektem k vlastnímu tělu. Pokud je pro Tebe pohyb na lekci náročný, zeptej se instruktora, jak pozici upravit, případně ji vynechej.

CO S SEBOU

1. Cvičí se v pohodlném oděvu bez obuvi na podložce, která je k zapůjčení. Pokud máš svoji podložku, můžeš si ji přinést, určitě se na ní budeš cítit skvěle.
2. Dlouhé vlasy se doporučuje sepnout, aby nepoletovaly. Je to pro lepší uvolnění mysli a taky pro Tvoji bezpečnost (přišlápnutý cop apod.).
3. Svršky vč. bot ulož v šatně.
4. Cennosti (peníze, hodinky, šperky apod.) raději nechej doma, případně je uschovej na recepci. Pokud cennosti uložíš jinak, než je napsáno v Provozním řádu, neseš za ně plnou zodpovědnost Ty.
5. Do prostoru, ve kterém se cvičí si vezmi jen to nejnnutnější (podložka, ručník, kapesník, voda, klíč od šatny). Chytré hodinky prosím přepni do letového režimu, nebudou tak rušit Tebe ani ostatní. Telefon při józe není potřeba.

OBECNĚ

1. Recepce a prostor, ve kterém se cvičí je otevřený 10 minut před začátkem lekce. Pro lekce FIT jógy (jóga v teple) je prostor otevřen 20 minut před lekcí. Během lekce je recepce uzamčena. Na lekce chod' prosím včas.
2. Neodcházej před závěrečnou relaxací, může to být ta nejdůležitější část z celé lekce, která zharmonizuje tělo a připraví ho na návrat do reality života.
3. Po skončení cvičení si každý po sobě uklidí zapůjčenou podložku a ostatní pomůcky na vyhrazené místo.
4. Udržuj pořádek v prostoru, kde se cvičí i v jeho okolí (recepce, šatna, sprchy, WC, chodby). Koš na odpad je umístěn v recepci, šatně i na WC.

ZÁKAZY A VZNIKLÉ ŠKODY

1. V prostoru, kde se cvičí, platí přísný zákaz kouření, konzumace alkoholických nápojů, omamných látek apod.
2. Do všech prostor je zakázán vstup osobám: v podnapilém stavu, pod vlivem návykových, omamných nebo psychotropních látek. V těchto případech je provozovatel oprávněn kdykoli vyzvat tyto osoby, aby prostory opustily. Pokud tak neučiní, mohou být ze zařízení bez náhrady vyvedeny.
3. Návštěvník odpovídá za škodu či ztrátu způsobenou provozovateli, a to v plné výši, byť se jedná o čin neúmyslný. Zrcadla jsou odborně a bezpečně nainstalována, přesto se doporučuje o ně při cvičení neopírat a úmyslně se jich nedotýkat.

DĚTI A OSOBY MLADŠÍ 15 LET NA LEKČÍCH JÓGY

1. Výjimečně a po předchozím souhlasu instruktora se mohou děti a osoby mladší 15 let účastnit lekce jógy pro dospělé pouze v doprovodu rodičů, kteří výslovně a nepřenositelně nesou plnou odpovědnost za případné škody na zdraví svého dítěte i majetku provozovatele způsobené pohybem dítěte, stejně jako na tom, že tyto osoby nenarušují chod lekce a neobtěžují svým chováním ostatní účastníky lekce. V takovém případě je instruktor oprávněn požádat tyto osoby a jejich doprovod o opuštění prostoru.
2. V případě, kdy zodpovědnost za osobu mladší 15 let přebírá v rámci vedené hodiny instruktor, dochází k přechodu zodpovědnosti vstupem osoby do prostoru, kde se cvičí a jejím převzetím instruktorem. Do té doby a po zpětném předání osoby instruktorem po skončení hodiny zpět rodičům či zákonnému zástupci je za pohyb osoby mladší 15-ti let odpovědný doprovod.

ÚČAST NA LEKČÍCH

Většina lekcí je organizována jako souvislý kurz. Registrace do kurzu je prostřednictvím e-mailové zprávy na jogakarvina@seznam.cz, případně SMS zprávou na 774350053 nebo přes kontaktní formulář na stránkách www.jogakarvina.cz. Na otevřené lekce je potřeba se předem nahlásit stejným způsobem.