

REGULAMIN

Regulamin udziału w zajęciach sportowych organizowanych przez Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN w ramach projektu „Łąka Leśmiana”:

I Zasady ogólne:

§1. Zajęcia sportowe organizowane są przez Muzeum Historii Żydów Polskich Polin („Muzeum Polin”), z siedzibą w Warszawie, ul. Anielewicza 6, 00-157 Warszawa, oraz prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów.

§2. Uczestniczenie w zajęciach jest równoznaczne z przyjęciem do wiadomości wszystkich zapisów, zaakceptowaniem i zobowiązaniem do przestrzegania poniższego Regulaminu. W przypadku osób niepełnoletnich Regulamin dotyczy ich prawnych opiekunów.

§3. Uczestnikami zajęć organizowanych przez Muzeum Historii Żydów Polskich Polin mogą być jedynie osoby, które przestrzegają niniejszego Regulaminu.

§4. Uczestnikami zajęć mogą być osoby, które ukończyły 16 rok życia (wymagana pisemna zgoda prawnego opiekuna osób poniżej 18 roku życia).

II Uczestnictwo w zajęciach:

§1. Uczestnictwo w zajęciach jest nieodpłatne.

§2. Na zajęcia należy zabrać odpowiedni strój – luźny i nie krępujący ruchów, zgodny z zajęciami, w jakich masz uczestniczyć; najlepiej bawełniany lub tzw. oddychający.

§3. Na zajęciach zazwyczaj ćwiczymy boso lub w skarpetach (tzw. „skarpety do jogi” – zazwyczaj gumowane od spodu). Ćwiczenia odbywają się na matach, które można nieodpłatnie wypożyczyć od prowadzącej.

§4. Zalecane jest, aby ostatni obfity posiłek zjeść 2-4 godziny przed zajęciami, ponieważ „pełny brzuch” ogranicza Twoją sprawność.

§5. Zajęcia tworzą jedną całość – nie należy się spóźniać, ani wychodzić przed czasem.

§6. Przed rozpoczęciem zajęć należy wyłączyć / wyciszyć telefon komórkowy. Bezwzględnie nie można rozmawiać przez telefon w trakcie zajęć, robić zdjęć ani nagrywać zajęć.

§7. Należy poinformować instruktora o jakiegokolwiek problemach zdrowotnych lub dolegliwościach, a wcześniej skonsultować je ze swoim lekarzem. Muzeum Polin nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje lub inne dolegliwości zdrowotne, czy inne skutki które dotknęły osoby podejmujące aktywność ruchową bez konsultacji lekarskiej.

§8. Nie rywalizuj! – ćwicz we własnym tempie i w granicach własnych możliwościach.

§9. Uczestnik zajęć zobowiązany jest :

- 1) do przestrzegania i zachowania czystości w miejscu ćwiczeń oraz do poszanowania ogólnie przyjętych norm zachowania się,

- 2) do przestrzegania instrukcji użytkowania poszczególnych urządzeń i przyrządów, które podawane są do wiadomości przez instruktora.
- 3) do nie pozostawiania wartościowych przedmiotów bez opieki; za przedmioty wartościowe, pozostawione bez opieki, Muzeum Polin nie ponosi odpowiedzialności.
- 4) do dbania o sprzęt/pomoce, na którym ćwiczy i zgłaszania instruktorowi każdej nietypowej sytuacji lub uszkodzenia związanej ze sprzętem/pomocami, odłożenia używanego sprzętu w przeznaczone do tego miejsce po ukończeniu zajęć.
- 5) do powstrzymania się od działań mogących zakłócić wykonywanie ćwiczeń innym użytkownikom lub powodujących uszkodzenia lub zniszczenia mienia, jak również zniszczenia pomieszczeń w których odbywają się zajęcia.
- 6) do niewnoszenia i niespożywania alkoholu i narkotyków oraz innych środków odurzających, niepalenia wyrobów tytoniowych lub elektronicznych papierosów na terenie miejsca ćwiczeń oraz w trakcie zajęć, niespożywania picia, jedzenia, żucia gumy, ssania cukierków, itp., które mogą grozić zadławieniem uczestnika zajęć.

III Bezpieczeństwo na zajęciach:

- §1. Muzeum Polin nie zapewnia ubezpieczenia uczestników zajęć od nieszczęśliwych wypadków.
- §2. Przyjmuje się, iż Uczestnik przystępując do zajęć jest świadomy własnego stanu zdrowia oraz kondycji fizycznej.
- §3. Kobiety w ciąży i trzy miesiące po ciąży mają bezwzględny obowiązek informowania instruktora o swoim stanie. Panie w okresie ciąży powinny dodatkowo posiadać i przedstawić pisemne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań dla praktykowania jogi.
- §4. Nie należy ćwiczyć po długim pobycie w pełnym słońcu, bezpośrednio po innych formach pracy z ciałem w tym po saunie, masażu.
- §5. Uczestnik zajęć nie może sam wykonywać zaawansowanych ćwiczeń (np. pozycje odwrócone) bez asekuracji instruktora, chyba że instruktor stwierdzi, że uczestnik zajęć może dane ćwiczenie – sam już wykonać.
- §6. Uczestnik zajęć nie może ćwiczyć w biżuterii – pierścionki, bransoletki, kolczyk w brzuchu i innych nietypowych miejscach, które mogą powodować uszkodzenia ciała i sprzętu/pomocy, na którym ćwiczy.
- §7. Instruktor zajęć ma prawo do wykluczenia z zajęć osoby, której zachowanie zakłóca przebieg zajęć lub w inny sposób zachowuje się niestosownie, nie przestrzega Regulaminu zajęć, w szczególności jest pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
- §8. Osoby oczekujące na zajęcia przebywają w miejscach do tego przeznaczonych, nie zakłócając porządku.
- §9. Zabrania się wprowadzania zwierząt w obręb miejsca ćwiczeń.