

PROVOZNÍ ŘÁD

Kurzu *Cvičení po porodu a Moudré a zralé ženy 50+*

1. ÚVODNÍ USTANOVENÍ

- 1.1. Tento provozní řád („Provozní řád“) tvoří součást smlouvy o poskytování služeb cvičení po porodu a kurzu Moudré a zralé ženy 50+ uzavřenou mezi vámi jako klientkou a mnou, Adélou Novotnou, IČO 08413711, se sídlem Senice, Hlavní 28, PSČ 29001, fyzickou osobou podnikající dle živnostenského zákona, e-mail: info@opohybupremyslime.cz, tel. č. +420 774 500 762, jako poskytovatelkou služeb („Smlouva“).
- 1.2. Provozní řád upravuje organizační detaily cvičení a související informace a povinnosti, jež jste povinna dodržovat.
- 1.3. S tímto Provozním řádem jste se seznámila před uzavřením Smlouvy a zaplacením kurzového jste s ním vyjádřila svůj souhlas.

2. ORGANIZAČNÍ POKYNY KE CVIČENÍ

- 2.1. Poporodní kurzy a kurzy Moudré a zralé ženy 50 + probíhají v Centru rehabilitace a integrované medicíny a.s., Hellichova 795, 290 01, Poděbrady (dále jen „Centrum“) pod vedením poskytovatelky nebo jí pověřené lektorky.
- 2.2. Přicházejte na lekci do vnitřních prostor Centra vždy maximálně 10 minut před začátkem lekce.
- 2.3. Na lekce přicházejte ve vhodném čistém oděvu, bez ostrých předmětů (náušnice, prstýnky, přívěšky apod.), které by mohly poškodit prostory Centra, podložky a další cvičební pomůcky.
- 2.4. Na lekci si přinesete 2-3 ručníky, 1 osušku/deku na podložku, desky A4 na domácí úkol, tužku (pro případné individuální úpravy cviků na doma) a pití.
- 2.5. Na lekci budete mít k dispozici podložku, všechny pomůcky na cvičení, vytištěný vypracovaný cvičební plán.
- 2.6. Během lekce co nejvíce cvičíme, co nejméně mluvíme. Je potřeba se co nejvíce soustředit na cvičení a cvičit v klidném, nerušeném prostředí. Možné jsou dotazy přímo ke cviku, zdravotnímu stavu nebo ohledně domácího cvičení.
- 2.7. Cvičební pomůcky se po ukončení poslední lekce dne vrací na své místo.
- 2.8. Každý týden dostanete vytištěný cvičební plán, podle kterého cvičíte doma podle svých aktuálních možností s laskavostí k sobě. Doporučujeme každý den. V případě nemoci nebo bolestivé či jinak omezující menstruace doma necvičíte.
- 2.9. Doporučuji nechybět 2 lekce po sobě.

PROVOZNÍ ŘÁD

Kurzu *Cvičení po porodu a Moudré a zralé ženy 50+*

3. ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOST KE CVIČENÍ

- 3.1. Nad rámec čl. 3 všeobecných obchodních podmínek, jež jsou součástí Smlouvy („VOP“) upozorňuji, že jste povinna na lekce přicházet zdravá, bez nakažlivých nemocí, infekcí, viróz, úrazu, závratí apod.
- 3.2. V úvodu každé lekce mi prosím sdělte svůj aktuální zdravotní stav, na který se budu pokaždé ptát.

4. OBECNÉ POKYNY K POBYTU V CENTRU

- 4.1. V Centru jsou návštěvníci povinni dodržovat všechna hygienická opatření nařízená k ochraně zdraví orgány státní správy či Centrem, zejm. respektovat opatření vydávaná k ochraně veřejného zdraví v souvislosti s nákazou COVID-19, nevstupovat do Centra s projevy infekčních/nakažlivých onemocnění, zejména horečkou, kašlem apod.
- 4.2. Není dovoleno do Centra vnášet ani konzumovat alkoholické nápoje ani jiné návykové látky, kouřit (a to ani elektronické cigarety), rozdělovat ohně, hlučně se projevovat.
- 4.3. Vzhledem k povaze služeb poskytovaných Centrem (zdravotní služby a služby péče o tělo), je návštěvník pro pobyt v Centru povinen zachovávat hygienické a etické normy, též s ohledem na bezpečnost a soukromí dalších osob; zároveň je povinen používat ochranné, zejména dezinfekční prostředky Centra dle pokynů Centra.
- 4.4. V sále Centra cvičíme bez dětí, v prostorách Centra se pohybujeme též bez dětí.
- 4.5. Do Centra je zakázáno vodit zvířata, vnášet zbraně a další nebezpečné předměty. Není dovoleno manipulovat s technickým zařízením a vybavením nacházejícím se v Centru.
- 4.6. Jste povinna své osobní věci, které si na lekci přinesete, dostatečně zabezpečit před jejich odcizením či ztrátou v prostorech k tomu určených (v šatnách). Dále se za účelem předcházení jakýchkoli škod zavazujete na lekce nenosit jakékoli cennosti či věci větší hodnoty. Centrum neodpovídá za škody vzniklé na majetku návštěvníků vnášených do prostor Centra.
- 4.7. Jste povinna si po skončení lekce vyklidit skříňku, jinak může být vlastníkem Centra otevřena a její obsah zlikvidován.
- 4.8. Odcházejte z lekce z areálu Centra co nejdříve po skončení lekce. Návštěvníci, kteří se v Centru nacházejí bezúčelně nebo se zdržují v prostorách Centra bez zájmu o poskytnutí služeb, mohou být vyzváni zaměstnancem Centra k opuštění prostor Centra.
- 4.9. Celé znění Návštěvního rádu Centra rehabilitace a integrované medicíny a.s. naleznete zde <https://www.crimed.cz/navstevni-rad/>.

PROVOZNÍ ŘÁD

Kurzu *Cvičení po porodu a Moudré a zralé ženy 50+*

5. FACEBOOKOVÁ SKUPINA

- 5.1. Součástí určitých kurzů může být i naše uzavřená FB skupina, kde máte možnost komunikovat mezi sebou a domlouvat si výměny na lekcích v daném týdnu, když nemůžete přijít ve svém termínu a rády byste v daném týdnu přišly v jiném čase. Tato FB skupina slouží i jako motivační a psychická podpora.
- 5.2. Vezměte na vědomí, že Facebook může sbírat a využívat informace o vašem chování na Facebooku. Jakékoliv osobní informace, které poskytnete prostřednictvím Facebooku, mohou být Facebookem využity. Zpracování těchto údajů se řídí podmínkami Facebooku. Já bohužel nemám kontrolu ani nenesu žádnou odpovědnost za rozsah, způsob a účel zpracování údajů ze strany Facebooku. Prosím, informujte se o způsobu zpracování vašich osobních údajů ze strany Facebooku přímo u něj. V souvislosti se správou naší Facebookové skupiny nezpracovávám žádné vaše demografické údaje (zejména trendy, pokud jde o věk, pohlaví, osobní vztahy a povolání), informace o stylu života a centrech vašeho zájmu (včetně informací týkajících se vašich nákupů a nákupního chování) a o kategoriích výrobků nebo služeb, o něž máte největší zájem) a vašich zeměpisných údajů.