****REGULAMIN ZAJĘĆ**

LOW PRESSURE FITNESS (LPF)**

§1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa w zajęciach Low Pressure Fitness (LPF).
2. Uczestnictwo w zajęciach oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
3. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanego instruktora LPF.

§2. Warunki uczestnictwa

1. Uczestnik zobowiązany jest do podania rzetelnych informacji dotyczących stanu zdrowia, w tym aktualnych dolegliwości, przebytych zabiegów, urazów oraz przeciwwskazań.
2. Uczestnik zobowiązuje się do wykonywania ćwiczeń zgodnie z instrukcjami prowadzącego oraz do informowania o wszelkich niepokojących objawach w trakcie zajęć.
3. Instruktor ma prawo odmówić uczestnictwa w zajęciach lub wprowadzić modyfikacje, jeśli stan zdrowia uczestnika tego wymaga.

§3. Organizacja zajęć

1. Na zajęcia należy przyjść punktualnie oraz w wygodnym stroju niekrępującym ruchów.
2. Uczestnik powinien mieć ze sobą: matę, wodę oraz ewentualne dodatkowe akcesoria wskazane przez prowadzącego.

3. Zabrania się uczestnictwa w zajęciach pod wpływem alkoholu, środków odurzających oraz w stanie złego samopoczucia.
4. W trakcie zajęć obowiązuje poszanowanie przestrzeni innych uczestników oraz zachowanie zasad bezpieczeństwa.

§4. Przeciwwskazania do wykonania manewru hipopresyjnego

Manewr hipopresyjny jest elementem metody Low Pressure Fitness i wymaga szczególnej ostrożności.

Następujące stany są przeciwwskazaniem do jego wykonywania:

Przeciwwskazania bezwzględne:

1. Ciąża.
2. Nadciśnienie tętnicze niekontrolowane / niestabilne.
3. Choroby serca o umiarkowanym i ciężkim przebiegu.
4. Stan po świeżych zabiegach chirurgicznych (do czasu uzyskania zgody lekarza).
5. Aktywna infekcja lub gorączka.
6. Choroby przewodu pokarmowego w fazie ostrej (wrzody krwawiące, silne refluksy niekontrolowane lekami).
7. Przepuklina brzuszna lub pachwinowa objawowa.
8. Ostre bóle w obrębie jamy brzusznej o nieznanej etiologii.

Przeciwwskazania względne (wymagają konsultacji z instruktorem i/lub lekarzem):

1. Czas połogu (do 6–8 tygodni po porodzie naturalnym, 10–12 tygodni po CC).
2. Dysfunkcje dna miednicy w fazie ostrej (hipertonia, bolesność, stany zapalne).

3. Menstruacja z bardzo obfitym krwawieniem.
4. Zawroty głowy, migrena, problemy z równowagą.
5. Problemy z oddychaniem (astma niekontrolowana, infekcje dróg oddechowych).
6. Osłabienie po przebytych chorobach ogólnoustrojowych.
7. Problemy z ciśnieniem wewnątrzczaszkowym.

W przypadku występowania jakiegokolwiek przeciwwskazania instruktor może zaproponować wersję zajęć bez manewru hipopresyjnego, opartą wyłącznie na oddechu, pracy posturalnej oraz mobilizacji.

§5. Odpowiedzialność uczestnika

1. Uczestnik bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
2. Instruktor nie ponosi odpowiedzialności za urazy powstałe wskutek niestosowania się do zaleceń prowadzącego.
3. W razie pojawienia się bólu, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów — uczestnik zobowiązany jest niezwłocznie poinformować o tym prowadzącego.

§6. RODO – Klauzula informacyjna oraz zgody

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest instruktor prowadzący zajęcia Low Pressure Fitness.
2. Dane osobowe przetwarzane są w celu:
   • organizacji i prowadzenia zajęć,
   • zapewnienia bezpieczeństwa treningowego,
   • prowadzenia dokumentacji uczestnictwa,
   • kontaktu związanego z zajęciami.
3. Dane będą przechowywane wyłącznie przez okres niezbędny do realizacji ww. celów.

4. Dane nie będą przekazywane osobom trzecim, chyba że wymagają tego obowiązujące przepisy prawa.

5. Uczestnik ma prawo dostępu do swoich danych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, usunięcia oraz wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania.

6. Uczestnik ma prawo do wniesienia skargi do Prezesa UODO w przypadku naruszenia zasad przetwarzania danych osobowych.

§7. Zgoda na rejestrowanie nagrań w trakcie zajęć

1. Uczestnik wyraża zgodę na rejestrowanie materiałów wideo lub zdjęć podczas trwania zajęć wyłącznie w celu obserwacji procesu wykonywania ćwiczeń, korekty techniki oraz monitorowania postępów.

2. Nagrania służą wyłącznie celom edukacyjnym i instruktażowym pomiędzy uczestnikiem a instruktorem.

3. W przypadku zamiaru użycia nagrań lub zdjęć do celów publikacyjnych, marketingowych lub edukacyjnych dostępnych publicznie, uczestnik zostanie:
   • wcześniej poinformowany,
   • poproszony o osobną, wyraźną zgodę,
   • ma pełne prawo odmówić publikacji — bez podawania przyczyny.

4. Brak zgody na publikację nie wpływa w żaden sposób na możliwość udziału w zajęciach.

§8. Zasady płatności, odwoływania i odrabiania zajęć

1. Opłata za zajęcia jest regulowana z góry, przed rozpoczęciem cyklu lub pojedynczych zajęć.

2. W przypadku odwołania zajęć w dniu ich rozpoczęcia, zajęcia uznaje się za zrealizowane i podlegają one pełnej opłacie, bez możliwości ich odrobienia.

3. Odrabianie zajęć możliwe jest wyłącznie przy minimum jednodniowym wyprzedzeniu zgłoszenia nieobecności.

4. W przypadku zajęć grupowych (3 osoby):
   • każda osoba ma możliwość odrobienia 1 zajęć w miesiącu,
   • dopuszczalne jest maksymalnie 1 przełożenie terminu w miesiącu,
   • odrabianie odbywa się w grupie, w ustalonym wspólnie terminie.

5. Jeżeli uczestnik zdecyduje się odrabiać zajęcia indywidualnie, obowiązuje go koszt zgodny z aktualnym cennikiem zajęć dla 1 osoby.

6. Brak obecności na zajęciach lub niezgłoszenie nieobecności w terminie nie zwalnia z opłaty

§8. Oświadczenie uczestnika

Oświadczam, że zapoznałam/em się z Regulaminem zajęć Low Pressure Fitness, w tym z klauzulą RODO oraz zasadami rejestrowania materiałów podczas zajęć.

Potwierdzam, że nie posiadam przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach i akceptuję warunki Regulaminu.

Podpis uczestnika zajęć:
…….

Data
……..