

## PANDORA – ART OF POLE, PRAVILA OB VPISU:

- Za mladoletne udeležence prijavnico podpišejo starši ali zakoniti zastopniki. Prijavnico podpiše tudi plačnik, v kolikor je ta druga oseba kot udeleženec ali podpisani starš/skrbnik.
- Udeleženec odda izpolnjeno prijavnico pred prvo udeležbo. Izpolnjena prijavnica je pogoj za udeležbo na vadbi.
- Z oddajo prijavnice potrjujete, da ste seznanjeni s pravili ob vpisu.
- Z vpisom se vpisujete na delavnice, ki trajajo skozi celo šolsko leto in so plačljive, razen, če ni izrecno navedeno drugače. V primeru, da se želi udeleženec izpisati pred koncem sezone, je potrebno izpis javiti najkasneje do konca tekočega meseca za prihajajoči mesec, in sicer z elektronsko pošto na: [info@pandora-artofpole.com](mailto:info@pandora-artofpole.com).
- Vsaka odsotnost udeleženca se zaradi omejenega števila mest na delavnici javi vnaprej. Zamujene termine lahko udeleženci pole dance delavnic nadomestijo v roku 14 dni, v kolikor je še kakšno prosto mesto in je odsotnost sporočena vsaj en dan prej na: [info@pandora-artofpole.com](mailto:info@pandora-artofpole.com).
- Z vpisom na delavnice se mesečno obračunava paketna cena. Mesečni obrok je preračunan na število ur v celotnem vadbenem obdobju (šolsko leto), tako so mesečni obroki enaki za vsak mesec ne glede na različno število ur v posameznem mesecu. Posameznih izostankov se od zneska ne odšteva.
- V času počitnic in praznikov vadb ni, razen v posebnem dogovoru s pedagogom. Cena mesečnega paketa se v tem obdobju ne spremeni in ostane ista.
- Po predhodnem dogovoru se v primeru daljše odsotnosti lahko obračunajo le posamezni obiski po ceniku. O daljši odsotnosti v prihajajočem mesecu nas je potrebno obvestiti najkasneje do zadnjega dne v mesecu, ko udeleženec vadbo še obiskuje.
- Udeležbe na delavnicah niso prenosljive na druge osebe in veljajo za obdobje, za katerega so plačane. Neizkoriščeni termini vadb se ne prenašajo v naslednje mesece. Nadomeščanje je mogoče le v obdobju, ko je udeleženec redno vpisan na delavnice.
- Stroški udeležbe vadbenih delavnic se poravnajo s plačilom položnice med 10. in 15. v mesecu za tekoči mesec. V navedenem roku je potrebno položnico v celoti poravnati ali pa znesku pisno ugovarjati.
- Položnice se izdajajo v začetku meseca za tekoči mesec. Z vpisom prejema udeleženec (oz. plačnik) položnice do konca sezone oziroma do svojega izpisa.
- Udeleženec mora o morebitnih zdravstvenih težavah obvestiti pedagoga pred pričetkom vadbe.
- Striktno se upošteva navodila trenerja, uporaba drogov brez nadzora je prepovedana.
- Treniramo bosi in v športnih oblačilih. S seboj prinesite vodo in brisačko. Na dan treninga si rok ne mažite s kremo.

- Osebne stvari naj si udeleženci vadb prinesejo v dvorano. Za morebitne tatvine v naših prostorih ne odgovarjamo.
- Za morebitne poškodbe, katerih vzrok so nepredvidljivi dejavniki, na katere trener in društvo nimata vpliva, ne odgovarjamo.
- Vse pridobljene osebne podatke udeležencev bo društvo koristilo le v namene obdelovanja in jih ne bo nikomur posredovalo.
- Pridržujemo si pravico do spremembe urnika, cenika ali splošnih pogojev kadarkoli tekem vadbene sezone.

### **NAVODILA IN OPOZORILA:**

- Ples ob drogu sestoji iz treh osnovnih elementov: plesnih korakov ob drogu in na tleh (floorwork), elementov vrtenja na drogu (spins), različnih položajev in akrobatskih figur na drogu brez stika s tlemi (tricks). Trening plesa ob drogu zahteva gibčnost, vzdržljivost ter fizično moč in je sestavljen iz treh delov: ogrevanje (usposabljanje telesa, izboljšanje fizične kondicije, povišanje fleksibilnosti), ples na drogu, učenje koreografije in sprostitvev oz. ohlajanje (za preprečevanje mišične razbolelosti).
- Komu plesa ob drogu ne priporočamo?  
V kolikor se pojavljajo resne zdravstvene težave ali imate težave s hrbtenico, ste srčni ali sladkorni bolnik, epileptik, če ste noseči ali imate kakršnekoli druge težave, povezave z zdravjem, se o primernosti vadbe za vaše zdravje, posvetujte z zdravnikom.  
Vadba poteka na lastno odgovornost. Pandora – Art of Pole ne odgovarja za poškodbe nastale med vadbo. Vsaka oseba sama najbolje pozna svoje telo, svoje zmogljivosti in omejitve.
- Pomembno je, da pri izvajanju vaj pozorno poslušamo navodila pedagoga in ne preizkušamo elementov, ki jih še ne poznamo. O neprijetnem počutju ali prenaporni vadbi obvestimo pedagoga, z vadbo prenehamo ali nadaljujemo v skladu s svojo zmogljivostjo.
- Pred vadbo ne posegamo po poživilih in drugih opojnih substancah.
- Posledica treningov so lahko modrice, odrgnine, bolečine v mišicah in v izrednih primerih tudi resne poškodbe.