

Znajdujesz się w klubie fitness. Zajmujemy się tutaj uprawianiem sportu, co może przynieść wiele korzyści: jest dobre dla Twojego zdrowia fizycznego i psychicznego, może Ci pomóc w budowaniu pewności siebie i stać się szansą na nawiązanie nowych przyjaźni.

Pracują u nas różni specjaliści, między innymi: trenerzy, trenerzy personalni, opiekunowie klubowicza, instruktorzy fitness, asystenci – oni wszyscy są tu po to, aby wspierać Cię w trakcie treningu, przeprowadzić instruktaż poprawnego wykonania ćwiczeń oraz motywować Cię do osiągnięcia Twoich celów treningowych.

**To, że tutaj jesteś, oznacza, że jesteś aktywny, uprawiasz sport, ale możesz potrzebować naszej pomocy. Chcemy, żebyś czuł się tutaj bezpiecznie i komfortowo, na tyle na ile jest to możliwe.**

**Poniżej przedstawiamy Ci kilka zasad, które są dla nas ważne w relacji z Tobą i którymi chcemy się kierować w naszej codziennej pracy:**

1. Będziemy zaczynać od przedstawienia się Tobie. Postaramy się krótko wytłumaczyć czym się zajmujemy. Jeżeli sami zapomnimy się przedstawić, możesz nas o to spytać.
2. Poprosimy, żebyś powiedział nam, jak możemy się do Ciebie zwracać. To dla nas ważne, żebyś miał poczucie, że traktujemy Cię z szacunkiem i uwagą.
3. Rozumiemy, że wszystko co się tutaj dzieje, może być dla Ciebie nowe i nieznanne. Jeżeli czegoś nie rozumiesz albo chciałbyś dowiedzieć się jak powinien przebiegać Twój trening, korzystanie z siłowni oraz sprzętu do ćwiczeń oraz jak przygotować się do treningu, pytaj śmiało! Postaramy się Ci wszystko wyjaśnić.
4. Masz prawo wiedzieć jak funkcjonuje sprzęt oraz siłownia. Jeśli cokolwiek budzi Twoje wątpliwości, zapytaj. Jesteśmy tu także po to, aby udzielić Ci informacji.
5. Postaramy się mówić do Ciebie prostym językiem, tak by wszystko było zrozumiałe, jeśli jednak coś wymaga wytłumaczenia, powiedz nam o tym.
6. Wiedza o tym, co Ci dolega, czego się obawiasz lub wstydzisz może być bardzo ważna. Dzięki niej będziemy mogli Ci pomóc, jak najlepiej.
7. Szanujemy Twoją prywatność. W sytuacji, w której pracownik klubu musi Cię dotknąć, aby pokazać Ci jak prawidłowo wykonać ćwiczenie lub skorygować Twoją postawę w trakcie ćwiczenia wyjaśnia Ci co i z jakiego powodu będzie robił.
8. Wiedz, że nikt nie może na Ciebie krzyknąć, wyśmiewać się z Ciebie, dotykać Cię bez Twojej zgody ani fotografować.
9. Żaden pracownik klubu nie powinien zachować się w Twojej obecności w sposób niestosowny. Obejmuje to używanie wulgarnych słów, gestów i żartów, czynienie obraźliwych uwag, nawiązywanie do Twojej atrakcyjności seksualnej.
10. Będziemy starali się dawać Ci wybór w sytuacjach, kiedy będzie to możliwe. Na pierwszym miejscu stawiamy Twój dobrostan, dlatego nie będziemy wywierać presji w celu osiągnięcia lepszych wyników za wszelką cenę. Nie będziemy zachęcać Cię do treningu w przypadku kontuzji.
11. Chcemy być dla Ciebie dostępni, ale zdarzają się sytuacje, kiedy musimy zająć się innymi klubowiczami, postaramy się jednak wskazać Ci kogoś, kto będzie mógł odpowiedzieć na Twoje potrzeby lub wątpliwości.
12. Pamiętaj, że będąc w klubie fitness masz prawo:
  - do czucia się bezpiecznie i komfortowo,
  - do rozmowy i bycia wysłuchanym, zwłaszcza jeśli masz obawy lub nie czujesz się bezpiecznie,
  - do bycia traktowanym z szacunkiem i uwagą,
  - do wiedzy, gdzie udać się po pomoc lub z kim porozmawiać, jeśli jesteś przestraszony lub zmartwiony.
13. Możesz nam powiedzieć wszystko, jesteśmy tu po to, żeby Ci pomóc. Jeśli czujesz się niekomfortowo, niebezpiecznie, coś Cię niepokoi, powiedz nam o tym. Podejmiemy działania, by zapewnić Ci bezpieczeństwo.
14. Jeśli jesteś przestraszony lub martwisz się o coś, daj nam znać. Postaramy się Cię wysłuchać i poszukać rozwiązania, o ile jest możliwe. Czasami możemy wskazać Ci miejsce, gdzie możesz się zgłosić po pomoc. Możesz też skorzystać z całodobowego, anonimowego i bezpłatnego telefonu zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i zadzwonić pod numer 116 111. Na stronie 116111.pl możesz skorzystać z anonimowego czatu.

## Ważne!

**Przestrzegaj regulaminu klubu w którym ćwiczysz. Powstał on po to, żeby zapewnić nam wszystkim komfort ćwiczeń i bezpieczeństwo.**