# EGÉSZSÉGÜGYI ÉS FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT

**Lótusz Mozgásműhely – Solymár**

Mielőtt részt veszel a Lótusz Mozgásműhely által szervezett csoportos órákon és foglalkozásokon (jóga, pilates, gerinctorna stb.), kérjük, figyelmesen olvasd el és fogadd el az alábbi feltételeket.

## 1. Egészségügyi állapot és saját felelősség

- Kijelentem, hogy a Lótusz Mozgásműhely csoportos óráin saját felelősségemre veszek részt.
- Kijelentem, hogy fizikai és mentális állapotom alkalmas a csoportos mozgásórákon való részvételre.
- Tudomásul veszem, hogy a stúdióban zajló csoportos foglalkozások az általános jóllétet, állóképességet és tartásjavítást szolgálják, így nem minősülnek egyéni orvosi ellátásnak, gyógytorna kezelésnek vagy fizioterápiás rehabilitációnak.

## 2. Tájékoztatási kötelezettség

- Vállalom, hogy az óra megkezdése előtt tájékoztatom az oktatót minden olyan fennálló egészségügyi körülményről, amely befolyásolhatja a biztonságos mozgást (pl. korábbi műtétek, gerinc- vagy ízületi panaszok, magas vérnyomás, szív- és érrendszeri megbetegedés, várandósság).
- Tudomásul veszem, hogy akut betegség, láz, fertőző állapot vagy tudatmódosító szerek hatása alatt az órák nem látogathatók.

## 3. Gyakorlatok végzése és oktatói utasítások

- Elfogadom, hogy a gyakorlatokat a saját testjelzéseimnek és határaimnak megfelelően végzem. Ha bármilyen gyakorlat során fájdalmat, szédülést vagy szokatlan kényelmetlenséget érzek, a mozgást azonnal felfüggesztem és jelzem az oktatónak.
- Elfogadom az oktató biztonsági útmutatásait és korrekcióit. A szakszerűtlen, nem az oktatói utasításoknak megfelelő végrehajtásból eredő sérülésekért a Szolgáltatót nem terheli felelősség.

## 4. Értéktárgyak

- Tudomásul veszem, hogy a stúdió területére behozott személyes tárgyakért, értéktárgyakért és készpénzért a Szolgáltató nem vállal felelősséget.

# Házirend

**Lótusz Mozgásműhely – A közös jelenlét keretei**

A Lótusz Mozgásműhelyben a nyugalom, a feltöltődés és a biztonságos jelenlét szigetét teremtjük meg közösen. Kérünk, hogy a stúdióba érkezve figyeljünk egymásra, a tér tisztaságára és a csendre.

## 1. Érkezés és az óra kezdete (Kiemelt figyelem a csendre)

- **Érkezz időben:** Kérünk, hogy az óra kezdése előtt **10–15 perccel** érkezz meg, hogy kényelmesen át tudd beszélni az oktatóval az esetleges aktuális panaszaidat, át tudj öltözni, és el tudd foglalni a helyedet a matracon.
- **Késés esetén:** Az óra eleji ráhangolódás, csendes meditáció és légzőgyakorlat az óra egyik legfontosabb része mind a te, mind a csoport számára. **Ha pár percet késel, és az ajtón belépve látod vagy hallod, hogy az óra már elkezdődött, kérünk, várj csendben a pihenő/előszoba területén**, amíg a nyitó meditáció véget nem ér. Csak a ráhangolódás lezárása után, halk mozdulatokkal csatlakozz a csoporthoz, elkerülve a matracok és eszközök zajos kibontását.

## 2. Cipők, papucsok és tisztaság

- **Utcai cipő:** A stúdió bejáratánál kérünk, vedd le az utcai cipődet. Az előtérben mosott, kényelmes stúdiópapucsok állnak rendelkezésedre, de természetesen saját papucsot vagy zoknit is használhatsz.
- **A gyakorlótérben:** A jógát és a tornát mezítláb vagy csúszásgátló zokniban végezzük.
- **Eszközök használata:** Ha a stúdió saját matracait és eszközeit (téglák, hevederek, hengerek, párnák) használod, az óra végén kérünk, tisztítsd meg őket a kihelyezett természetes fertőtlenítő permettel és törlővel, majd tedd vissza őket a helyükre.

## 3. Öltöző és értéktárgyak

- Az öltözőben nyitott tárolófelületek állnak rendelkezésedre a ruhák és táskák elhelyezésére.
- Mivel a stúdióban nincs zárható értékmegőrző, a legfontosabb személyes értékeidet (pénztárca, telefon, kulcs) bátran hozd be magaddal a gyakorlótérbe, és helyezd el a kijelölt kis polcon/terem szélén. A be nem hozott értéktárgyakért a stúdió felelősséget nem tud vállalni.

## 4. Elektronikai eszközök és a digitális méregtelenítés

- A stúdió gyakorlótere a megérkezés és a befelé figyelés szigete. Kérünk, hogy a gyakorlótérbe lépés előtt **állítsd a mobiltelefonodat teljesen néma üzemmódra** (a rezgő funkciót is kapcsold ki).
- Okosóráidat az óra idejére érdemes levenni vagy repülőgép üzemmódba tenni, hogy a kijelző felvillanásai és a jelzések se vonják el a figyelmedet a gyakorlásról.

## 5. Parfümök és illatok

- A mély légzőgyakorlatok és a zárt tér miatt kérünk, hogy az órák előtt **kerüld az erős, intenzív szintetikus parfümök és dezodorok használatát**. Egy finom, tiszta testillat biztosítja a legmegfelelőbb környezetet mindenki számára a szabad légzéshez.

## 6. Egészség és jelenlét

- Ha lázas vagy, fertőző betegség tüneteit észleled magadon (erős köhögés, nátha), kérünk, vigyázz a közösségre, és várd meg a teljes gyógyulást a következő óra előtt.
- Az óra megkezdése előtt mindig jelezd az oktatónak, ha bármilyen friss sérülésed, fájdalmad van, vagy várandós vagy.