

## **Standardy Ochrony Małoletnich w FITNESS CLUB X-KINETIC - wersja skrócona dla Małoletniego**

Jesteś w klubie fitness – miejscu, gdzie możesz ćwiczyć, rozwijać swoje ciało i dobrze się bawić. Uprawianie sportu może przynieść Ci wiele korzyści, przede wszystkim jest dobre dla Twojego zdrowia fizycznego i psychicznego, może Ci pomóc zbudować pewność siebie i stać się okazją do nawiązania nowych znajomości.

W naszym klubie pracują różni specjaliści – trenerzy, trenerzy personalni, opiekunowie klubowicza, instruktorzy fitness i asystenci. Wszyscy jesteśmy tu po to, żeby Cię wspierać, uczyć poprawnego wykonywania ćwiczeń i pomagać Ci osiągać Twoje cele.

To, że tu jesteś, oznacza, że jesteś aktywny i lubisz sport. Czasem możesz jednak potrzebować pomocy – i właśnie po to jesteśmy. Chcemy, żebyś czuł się tutaj **bezpiecznie, swobodnie i z szacunkiem traktowany**. Dlatego mamy kilka zasad, które pomogą nam w codziennym kontakcie z Tobą:

### **1. Przedstawianie się i rozmowa**

- Każdy pracownik klubu na początku się Tobie przedstawi i powie, czym się zajmuje.
- Możesz też powiedzieć, jak chcesz, żeby się do Ciebie zwracać – to bardzo ważne, bo chcemy Cię traktować z uwagą i szacunkiem.

### **2. Twoje pytania są ważne**

- Masz prawo pytać o wszystko, co dotyczy treningu, sprzętu albo zasad korzystania z klubu.
- Jeśli czegoś nie rozumiesz, poproś o wytłumaczenie. Postaramy się powiedzieć Ci to w prosty i zrozumiały sposób. Jeśli coś jest niejasne – powiedz, a wytłumaczymy to inaczej.
- Masz prawo wiedzieć, jak działa sprzęt i siłownia. Jeśli coś budzi Twoje wątpliwości, pytaj śmiało.

### **3. Bezpieczeństwo i prywatność**

- Twoje uczucia i obawy są ważne. Jeśli coś Ci dolega, boisz się albo się wstydzisz – podziel się z nami, żebyśmy mogli Ci pomóc.
- Nikt nie może krzyknąć na Ciebie, wyśmiewać Cię ani używać brzydkich słów.
- Żaden pracownik klubu nie może używać wulgarnych słów, obraźliwych żartów ani komentarzy o Twoim wyglądzie.
- Trener może Cię dotknąć tylko wtedy, gdy musi pokazać poprawne ćwiczenie – zawsze wcześniej powie, co robi i dlaczego.
- Bez Twojej zgody i bez zgody Twojego opiekuna nikt nie może Ci robić zdjęć.

### **4. Ćwiczenia bez presji**

- Masz prawo ćwiczyć w takim tempie, jakie jest dla Ciebie dobre.
- Nikt nie będzie Cię zmuszał do wysiłku ponad Twoje siły. Twój dobrostan jest dla nas na pierwszym miejscu.
- Jeśli masz kontuzję albo coś Cię boli – powiedz nam o tym. Nie będziemy zachęcać Cię do dalszego treningu, dopóki nie będzie to dla Ciebie bezpieczne.
- Chcemy być dla Ciebie dostępni. Czasem możemy być zajęci innymi klubowiczami, ale wskażemy Ci kogoś, kto Ci pomoże.

### **5. Szacunek i rozmowa**

- Masz prawo czuć się w klubie bezpiecznie i komfortowo.
- Masz prawo, żeby Cię słuchać i traktować poważnie.

- Jeśli coś Cię martwi, boisz się albo czujesz się niekomfortowo – zawsze możesz nam o tym powiedzieć. Postaramy się znaleźć rozwiązanie i zapewnić Ci bezpieczeństwo i komfort..

## **6. Gdzie szukać pomocy**

- Jeśli potrzebujesz pomocy poza klubem, możesz skontaktować się z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży: **116 111**.
- Możesz też napisać na czacie: **116111.pl** – rozmowa jest anonimowa i bezpłatna.

## **1. Przestrzeganie regulaminu**

- Pamiętaj, żeby przestrzegać regulaminu Klubu, w którym ćwiczysz. Został on przez nas stworzony po to, żeby każdy z nas mógł trenować w bezpiecznych warunkach i czuć się komfortowo i bezpiecznie.