

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO VYUŽITÍ ONLINE KURZŮ JOGY – ALICE JANKOVCOVÁ

Milé jogínky a milí jogíni,

děkuji, že navštěvujete online kurzy jógy. Moc mě to těší! Prosím, vezměte na vědomí, že podmínkou účasti na online kurzech je dodržování několika jednoduchých pravidel. Účastí na online semináři se zavazujete tato pravidla dodržovat. V případě, že byste pravidla porušili, byla bych nucena Vás z online semináře odpojit. Je to z důvodu, abych měla přehled ohledně účastníků, abychom si vzájemně nenarušovali soukromí, abyste si neublížili a veškeré cvičení probíhalo hladce a přínášelo Vám potěšení a prospěch.

1. K online kurzu se můžete přihlásit, pokud jste uhradili dohodnutou cenu za online kurz, resp. pokud kurz absolvujete jako náhradní hodinu za zrušené hodiny jogy v důsledku koronaviru.
2. K aplikaci ZOOM se přihlašujte pod celým jménem (tj. jméno + příjmení). Slouží mi to pro přehled, kdo je přihlášen. Pokud nemáte kameru, nedokážu rozpoznat, zda cvičí začátečník nebo pokročilý a nemůžu Vás upozornit na případné kontraindikace jednotlivých cvičení.
3. Neposkytujte žádné třetí osobě přihlašovací údaje, které Vám sdělím pro přihlášení k online kurzu. Chráníte tak soukromí nás všech před neznámými osobami.
4. Pořizovat si jakýkoliv záznam ze cvičení (obrazový či zvukový) a/nebo jej dále šířit můžete pouze po mém předchozím souhlasu, který Vám případně poskytnu e-mailem na Vaši žádost (vždy však za předpokladu, že na záznamu nebudou vidění/slyšeni ostatní účastníci kurzu). Chraňme si, prosím, naše soukromí i mou práci.
5. Doporučuji mít při cvičení spuštěnou kameru. V případě, že kameru nemůžete/nechcete používat, vezměte, prosím, na vědomí, že na Vás v tu chvíli nemůžu dohlížet a je zde riziko, že budete cvik provádět špatně a ublížíte si. V takovém případě nemůžu za Vaše případné zranění nést odpovědnost a cvičíte tak na vlastní nebezpečí.
6. Dbejte důsledně všech mých pokynů, zejména pak ohledně kontraindikací a cviky, kde Vás výslovně upozorním, že jsou pro určitou skupinu nevhodné, necvičte (např. při poruše štítné žlázy, vysokého krevního tlaku apod.).
7. Při cvičení nikdy nejděte přes bolest, jakmile se bolest objeví, s cvikem přestaňte.
8. Dejte mi bezodkladně vědět, pokud se Vám během cvičení cokoli přihodí (nevolnost, úraz apod.), a např. přes chat, či následně jiný způsobem.