

PRAVILNIK PRENATAL CENTRA

Pravila za početak vježbanja u PRENATAL centru.

Vježbanje u našem programu je dobrovoljno i trudnice sudjeluju na vlastitu odgovornost i na odgovornost odabranog ginekologa. Da bi počele sudjelovati na vježbama, trudnice su dužne konzultirati se sa svojim ginekologom i osigurati pisanu preporuku ginekologa ili donijeti zadnji uredan ginekološki nalaz, pa po prvom idućem pregledu dostaviti preporuku ginekologa.

- Potvrda ginekologa: Za početak Prenatalnog (Trudničkog) vježbanja potrebno je dostaviti potvrdu ginekologa ili privremeno uredan nalaz do prvog idućeg pregleda. Sve polaznice Prenatalnog vježbanja obavezuju se da će jednom mjesečno proslijediti ginekološki nalaz na e-mail prenatalzg.hr@gmail.com kao dio obavezne dokumentacije za vođenje Trudničkog kartona.

- Rezervacija za prvi termin: Za prvi termin potrebno je rezervirati mjesto barem tjedan dana prije početka vježbanja.

Za rezervacija prvog termina nakon upisa na stranici prental.hr javite se na e-mail prenatalzg.hr@gmail.com.

- Kontraindikacijski obrazac za vježbanje u trudnoći: Nakon upisa dobit ćete naš kontraindikacijski obrazac. Uvjet je da imate zadnji uredan nalaz ili samu potvrdu da se vaš ginekolog slaže s početkom vježbanja. U slučaju nalaza, pri prvom pregledu je potrebno zatražiti preporuku ginekologa. Ovaj obrazac je pravno valjan bez potpisa i mora sadržavati istinite informacije.

- Upisnina: pri prvoj rezervaciji termina potrebno je uplatiti upisninu (Za sve PRENATAL korisnice). Upisnina predstavlja: nadoplatu za inicijalni termin (PRENATAL preporuka za Prenatalno vježbanje), obrada kontraindikacijskog obrasca, vođenje Trudničkog

kartona i niz drugih pogodnosti u sklopu PRENATAL centra.

- Multisport & Passsport nadoplata: Nakon upisa plaća se nadoplata po terminu.
- Otkazivanje termina: Ukoliko ne možete prisustvovati terminu, izostanak je potrebno najaviti minimalno 24 sata prije termina kako ne bi došlo do gubitka nadoplate po terminu.
- Plaćanje PRENATAL članarina: plaćanje članarina za tekući mjesec je najkasnije do petog(5.) dana u mjesecu. Ukoliko ste startali u sred mjeseca plaćate punu članarinu, te do petog u idućem mjesecu razliku za do kraja tog mjeseca.
- Fiksni termini za PRENATAL članove : Članovi s mjesečnom članarinom imaju pravo na dva fiksna termina.
- Izmjene termina za sve članove: Su moguće ukoliko za to imamo mogućnost, a minimalno 24 sata prije termina.
- Unos termina za Multisport i Passsport korisnice: Nakon prvog termina, Multisport i Passsport korisnice rezerviraju svoje termine prema mogućnostima centra.
- Poštivanje vremena drugih trudnica: Molimo vas da poštujete vrijeme drugih trudnica, dolazite 5 minuta prije termina i izostanke pravovremeno najavite. Kašnjenje može ometati raspored i iskustvo drugih korisnica.
- Oprema za vježbanje: Preporučuje se odjeća koja je udobna za vježbanje. Obavezno ponesite tenisice ili čarapice sa stopericama.
- Hidratacija: Ne zaboravite ponijeti bocu s vodom kako biste ostali hidrirani tijekom vježbanja.

- Zdravstveno stanje: Ako se osjećate drugačije nego uobičajeno, prehladeni ste, imate neobične bolove ili iscjedak, prije dolaska obavijestite o tome svog instruktora. Vaše zdravlje i zdravlje drugih trudnica su prioritet. Kontaktirajte vašeg liječnika ili ginekologa.

PRIVOLA ZA UPOTREBU OSOBNIH PODATAKA

Sukladno Općoj odredbi o zaštiti osobnih podataka sve polaznice popunjavanjem Kontraindikacijskog obrasca daju svoju PRIVOLU za obradu Trudničkog kartona u PRENATAL CENTRU.

Svaki/a polaznik/ica ima pravo zatražiti u bilo kojem trenutku:

- pristup svojim podacima
- ispravak svojih osobnih podataka
- brisanje svojih osobnih podataka (pravo na zaborav)
- ograničavanje obrade
- ulaganje prigovora na obradu

Vaše pristanke možete povući slanjem zahtjeva za povlačenje privole na e-mail: prenatalzg.hr@gmail.com.

U tom slučaju povlačenje privole vrijedi od trenutka slanja zahtjeva te ne utječe na zakonitost obrade podataka koja je prethodila slanju zahtjeva.

Zahtjev možete preuzeti upitom na e-mail prenatalzg.hr@gmail.com.

ZADRŽAVAMO PRAVO na IZMJENU termina programa: Zadržavamo pravo izmjene ako zbog bolesti ili druge veće sile neće biti moguće provesti edukaciju u očekivanom terminu.

PRAVILNIK PRENATAL CENTRA stupa na snagu 02.06.2025.

**Za sva dodatna pitanja obratite nam se na mail: prenatalzg.hr@gmail.com Zahvaljujemo

vam na suradnji i radujemo se vašem dolasku u PRENATAL centar! Uživajte u vježbama i
brinite o svom zdravlju!