

REGULAMENTUL STUDIOULUI TOPIC HUB

1. Despre spațiu

Cursurile și activitățile Topic Hub se desfășoară în studioul nostru din **Strada Tractorului nr. 12, Sibiu, în incinta Festival Lake**.

Studioul este un spațiu comun de lucru, în care se desfășoară activități artistice, educaționale și fizice. Ne dorim ca fiecare participant să contribuie la păstrarea unui mediu sigur, curat și plăcut pentru toată lumea.

2. Accesul în studio

Participanții sunt rugați să ajungă la studio cu câteva minute înainte de începerea cursului, astfel încât activitatea să poată începe la ora stabilită.

Accesul în sala de curs se face conform indicațiilor trainerului sau ale echipei Topic Hub.

În cazul în care ajungi după începerea cursului, te rugăm să intri discret și să urmezi indicațiile trainerului.

3. Îmbrăcămintea și echipamentul

Fiecare participant trebuie să vină la curs cu echipamentul potrivit disciplinei.

Pentru dans contemporan și balet

- echipament de mișcare confortabil;
- încălțăminte adecvată, atunci când este necesară;
- apă;
- prosop.

Pentru aerial silk

- echipament de mișcare potrivit pentru lucrul la aparat;
- haine care acoperă corespunzător pielea în zonele de contact cu materialul;
- apă;
- prosop.

Pentru siguranță, nu se recomandă purtarea obiectelor care se pot agăța sau pot deteriora materialul: bijuterii, accesorii metalice, fermoare sau alte elemente similare.

Pentru teatru

- haine comode, potrivite pentru mișcare;
- apă;
- carnet;
- pix.

Pentru chitară

- instrumentul personal, dacă este necesar pentru curs;
- carnet;
- pix.

În cazul în care Topic Hub poate pune la dispoziție o chitară, acest lucru se confirmă în prealabil, în funcție de disponibilitate.

4. Încălțăminte

În funcție de disciplina și exercițiile desfășurate, trainerul poate solicita lucrul desculț, în șosete sau cu un anumit tip de încălțăminte.

Indicațiile trainerului privind încălțăminte trebuie respectate pe durata cursului.

Încălțăminte utilizată în exterior nu se folosește în sala de lucru atunci când acest lucru poate afecta curățenia sau siguranța spațiului.

5. Obiectele personale

Te rugăm să păstrezi obiectele personale în spațiile indicate de echipă.

Evită să aduci în sala de lucru obiecte de valoare care nu sunt necesare pentru curs.

Topic Hub nu își asumă răspunderea pentru obiectele personale lăsate nesupravegheate în studio.

Dacă găsești un obiect care nu îți aparține, predă-l trainerului sau unui membru al echipei.

6. Telefoanele mobile

Pe durata cursului, telefoanele mobile trebuie păstrate pe modul silențios.

În funcție de natura exercițiului, trainerul poate solicita ca telefoanele să fie lăsate deoparte pentru a nu întrerupe procesul de lucru.

Filmarea sau fotografierea exercițiilor, trainerilor sau celorlalți participanți se face **doar cu acordul persoanelor implicate și cu aprobarea trainerului**, atunci când activitatea o permite.

7. Respectul pentru ceilalți

Studioul este un spațiu în care oamenii vin să învețe, să lucreze și să experimenteze.

Ne așteptăm ca fiecare participant să respecte:

- spațiul personal al celorlalți;
- limitele fizice și emoționale ale colegilor;
- indicațiile trainerului;
- timpul și munca celorlalți participanți;
- materialele și echipamentele studioului.

Nu sunt acceptate comportamentele agresive, intimidarea, hărțuirea, discriminarea sau orice formă de comportament care afectează siguranța celorlalți.

8. Contactul fizic în cadrul cursurilor

Unele exerciții de teatru, dans, balet sau aerial silk pot presupune contact fizic între participanți sau între participant și trainer.

Orice exercițiu care implică contact fizic trebuie realizat în limitele stabilite de exercițiu și de trainer.

Limitele personale trebuie respectate în permanență.

Dacă un participant se simte inconfortabil în timpul unui exercițiu, este încurajat să comunice acest lucru trainerului.

9. Utilizarea echipamentelor

Echipamentele studioului pot fi utilizate numai conform indicațiilor trainerului.

În cazul **aerial silk**, utilizarea materialelor și a instalațiilor se face exclusiv în cadrul exercițiilor coordonate de trainer.

Participanții nu vor utiliza echipamentele de aerial silk în afara orelor de curs și nu vor încerca elemente tehnice care nu au fost prezentate și aprobate de trainer.

Orice deteriorare a echipamentelor sau situație care poate afecta siguranța trebuie comunicată imediat echipei Topic Hub.

10. Curățenia

Fiecare participant este responsabil pentru păstrarea curățeniei în spațiul pe care îl folosește.

După curs:

- echipamentul personal se strânge;
- obiectele personale se iau din studio;
- recipientele și deșeurile se aruncă în locurile indicate;
- materialele folosite în timpul cursului se așază la loc, conform indicațiilor trainerului.

Apa și alte lichide trebuie păstrate în recipiente închise pentru a evita deteriorarea podelei sau a echipamentelor.

11. Mâncarea și băuturile

Apa este permisă în sala de lucru.

Consumul de alimente se face în spațiile indicate de echipa Topic Hub și nu în timpul activităților, cu excepția situațiilor în care trainerul stabilește altfel.

Nu sunt permise băuturile alcoolice în cadrul activităților Topic Hub.

12. Siguranța în timpul activităților fizice

Înainte de începerea activităților fizice, participanții trebuie să respecte exercițiile de încălzire și indicațiile trainerului.

Nu încerca exerciții, acrobații sau elemente tehnice care nu au fost prezentate sau aprobate de trainer.

În cazul în care apare o durere, amețală, stare de rău sau orice altă problemă în timpul cursului, participantul trebuie să oprească exercițiul și să informeze imediat trainerul.

Pentru **aerial silk**, regulile și indicațiile de siguranță comunicate de trainer sunt obligatorii.

13. Punctualitatea

Punctualitatea este importantă pentru desfășurarea cursului și pentru respectarea timpului întregului grup.

Întârzierile repetate pot afecta procesul de lucru și pot determina trainerul să limiteze accesul la anumite exerciții de încălzire sau pregătire, în special în cadrul activităților fizice, atunci când participarea fără încălzire poate reprezenta un risc.

14. Participarea copiilor și adolescenților

Pentru participanții minori, părinții sau reprezentanții legali sunt responsabili pentru aducerea și preluarea acestora conform programului comunicat de Topic Hub.

Copiii și adolescenții trebuie să respecte aceleași reguli de siguranță, conduită și utilizare a spațiului.

Trainerul este responsabil de desfășurarea activității pe durata cursului, nu de supravegherea participantului înainte de începerea sau după încheierea programului.

15. Fotografierea și filmarea

Fotografierea sau filmarea în studio poate avea loc în cadrul unor cursuri, repetiții, proiecte sau evenimente organizate de Topic Hub.

Utilizarea imaginilor în materiale de comunicare și promovare se realizează în baza acordurilor și consimțămintelor aplicabile.

Participanții nu vor fotografia sau filma alți participanți fără acordul acestora.

16. Situații de urgență

În cazul unei situații de urgență, participanții trebuie să urmeze imediat instrucțiunile trainerului sau ale echipei Topic Hub.

Nu blocați căile de acces și nu mutați echipamentele de siguranță.

Orice accident, incident sau situație care poate afecta siguranța trebuie comunicată imediat unui membru al echipei.

17. Nerespectarea regulamentului

În cazul nerespectării regulilor, trainerul poate interveni pentru a proteja desfășurarea activității și siguranța grupului.

În funcție de situație, pot fi aplicate măsuri precum:

- avertizarea participantului;
- oprirea temporară a participării la un exercițiu;
- solicitarea părăsirii temporare a sălii;
- discutarea situației cu participantul sau, în cazul minorilor, cu părintele/reprezentantul legal.

În cazul unor comportamente grave sau repetate care afectează siguranța ori buna desfășurare a activităților, Topic Hub poate decide încetarea participării persoanei la curs, în conformitate cu termenii și condițiile aplicabile.

18. Principiul de bază

Avem grijă de spațiu, de corpul nostru și de oamenii cu care lucrăm.

Studioul Topic Hub este un spațiu de lucru comun. Respectarea regulilor nu ține doar de organizare, ci contribuie direct la siguranța, confortul și calitatea experienței tuturor participanților.