



## Zasady uczestnictwa w warsztatach

Przed warsztatami przeczytaj zasady uczestnictwa i podpisz się na ostatniej stronie.

Twój podpis oznacza,

że zgadzasz się przestrzegać tych zasad.



Zasady możesz wydrukować w domu i przynieść ze sobą.

Możesz też podpisać je na miejscu przed warsztatami.

Na miejscu dostaniesz je od trenerki, która prowadzi warsztaty.

### Zasady ogólne

1. W warsztatach mogą brać udział tylko kobiety.

2. Na warsztaty możesz przyjść ze znajomymi.

Jeśli przyszłaś ze swoją szefową z pracy albo nauczycielką, powiedz o tym trenerce.

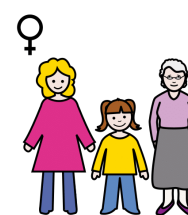
3. Przyjdź na miejsce 10 minut przed warsztatami.

Bądź punktualna i zostań na warsztatach do końca.

4. Na warsztaty przyjdzie od 6 do 14 osób.

Trenerka poprosi, żebyś niektóre ćwiczenia robiła wspólnie z innymi osobami.

Pracujcie w grupie.



## Zdrowie

5. Dbaj o swoje zdrowie.

Jeśli jesteś na coś chora albo jesteś w ciąży, powiedz o tym trenerce przed zajęciami.



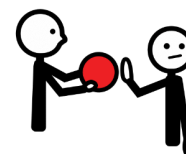
6. Jeśli leczysz się u psychiatry i łykasz leki, zapytaj swojego psychiatrę, czy możesz brać udział w warsztatach.



7. Przed warsztatami nie pij alkoholu i nie bierz silnych leków.



8. Powiedz trenerce, jeśli podczas warsztatów źle się poczujesz. Nie musisz wykonywać ćwiczeń, na które nie masz ochoty.



Nie musisz też odpowiadać na wszystkie pytania.

## Koronawirus

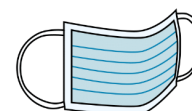
9. Przestrzegaj higieny, żeby nie zarazić się koronawirusem.

10. Przy wejściu do sali, wyczyść ręce płynem do dezynfekcji.



11. Zasłoń usta i nos maseczką.

Miej zasłonięte usta i nos podczas całych warsztatów.



12. Przy wejściu zmierz temperaturę.

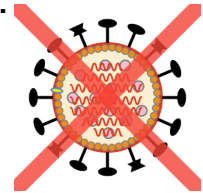


13. Trenerka da ci oświadczenie o twoim zdrowiu.

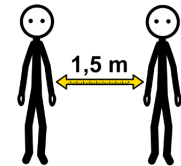
Wypełnij je i podpisz

albo pokaż trenerce certyfikat,

że jesteś zaszczepiona przeciw koronawirusowi.



14. Trzymaj bezpieczny dystans od innych osób.



### Rezygnacja i odwołanie warsztatów

15. Jeśli chcesz zrezygnować z warsztatów,

jak najszybciej napisz na adres:

[a.teutsch@autonomia.org.pl](mailto:a.teutsch@autonomia.org.pl).



Na twoje miejsce będzie mogła zapisać się inna osoba.

16. Jeśli my będziemy musieli odwołać warsztaty,

poinformujemy cię 2 dni wcześniej.