



# SPLOŠNI POGOJI ZA POLETNO VADBO ZA ODRASLE NA FAKULTETI ZA ŠPORT 2024

Na Fakulteti za šport v poletnem času izvajamo POLETNO FIT in FUNKCIONALNO VADBO. Vadbe bodo potekale od 3. 6. 2024 do 10. 7. 2024 v dvorani Krn ali v dvorani Grintovec (obe dvorani sta opremljeni s klimatsko napravo). V primeru lepega vremena pa tudi v okolici Fakultete za šport (park Kodeljevo in stadion). Vadbo vodijo študentje in diplomanti Fakultete za šport.

Termini:

- FUNKCIONALNA VADBA: ponedeljek in sreda ob 17.00. uri;
- FIT VADBA: ponedeljek in sreda ob 18.00. uri.

## OPIS POLETNIH VADB

### FUNKCIJSKA VADBA

Je visoko intenzivna vadba, kjer se izvajajo kompleksne in zahtevne vaje, ki vključujejo tudi poskoke ter balistična gibanja. Vaje se izvajajo z lastno težo, vključuje tudi pripomočke, kot so elastični trakovi, uteži, TRX, bosu žoga. Tovrstno vadba bo pripomogla k ohranjanju in razvijanju mišične zmogljivosti, gibljivosti, koordinacije, ravnotežja ter aerobne vzdržljivosti.

Vadba je namenjena predvsem visoko zmogljivim rekreativcem in športnikom ter je individualno prilagojena.

### FIT VADBA

Je večinoma nižje intenzivna vadba, ki vključuje manj zahtevne vaje. Vaje se izvajajo pretežno z lastno težo ter vključuje tudi uporaba različnih lažjih pripomočkov, kot so elastični trakovi in uteži. V uvodnem in v zaključnem delu vadbe se posveča predvsem mobilnosti, raztezanju in koordinaciji. Vadba vključuje vaje za izboljšanje moči, vzdržljivosti, koordinacije in gibljivosti.

Primerna je za manj in srednje zmogljive posameznike, starejše osebe ter osebe z morebitnimi lažjimi poškodbami.

## ŠPORTNA OPREMA

Potrebujete ležalno podlogo, čiste športne čevlje za v dvorano, brisačo ter steklenico z vodo.



## SPREMEMBA PROGRAMA

Pridružujemo si pravico do manjših sprememb programa. O spremembah bomo vadeče obvestili 5 dni pred morebitno spremembo programa. V primeru manjšega števila prijavljenih (manj kot 8 vadečih na razpisan termin) si pridržujemo pravico združitve programa oziroma prestavitve prijavljenih na kateri drugi program ali termin po dogovoru z vami.

## PRIJAVA

Prijava na POLETNE VADBE poteka prijavnice, ki jo najdete v novicah: <https://www.fsp.uni-lj.si/institut-za-sport/vadba/novice/>

Če potrebujete pomoč pri prijavi, nas pokličite na 041 334 421 ali pišite na [vadba@fsp.uni-lj.si](mailto:vadba@fsp.uni-lj.si).

## VARNOST PRI UDELEŽBI POLETNE VADBE

Vadeči se obvezuje upoštevati navodila za varno vadbo, ki jih poda strokovni delavec. Strokovni delavec sme z vadbe izključiti vadečega, če ta z neupoštevanjem varnostnih navodil ali na drug način ogroža sebe, druge osebe ali stvari.

## CENA

CENIK za POLETNO VADBO ZA ODRASLE 2024	
VRSTA VADBE	CENE (Z DDV)
Poletna vadba 2x TEDENSKO - 6 tednov	110,00 €
Poletna vadba 1x TEDENSKO - 6 tednov	70,00 €

## POPUSTI

**10 % popust** velja na prijavljenega drugega, tretjega, četrtega družinska člana.

**10% popust** velja tudi za vse zaposlene na Univerzi v Ljubljani.

Popusti se ne seštevajo.

## PLAČILO

Plačilo je možno izvesti izključno preko položnice ali spletnega bančništva. Plačilo z gotovino ni možno.

## ODPOVED PROGRAMA

Udeleženec lahko predčasno preneha obiskovati poletno vadbo odraslih Športnega centra Fakultete za šport, vendar **brez povrnitve plačila**. V izrednih primerih deviantnega vedenja si Športni center Fakultete za šport pridržuje pravico do izključitve udeleženca brez povrnitve plačila.

V primeru višje sile (npr. poslabšanje epidemiološke situacije in posledično strožjih priporočil pristojnih organov, ipd.) ali v primeru manjšega števila prijavljenih si pridržujemo pravico do



odpovedi programa s povrnitvijo plačila ali prestavitve prijavljenih na druge termine po dogovoru z vami.

V primeru odpovedi udeležbe zaradi zdravstvenih razlogov je potrebno obvezno posredovati zdravniško opravičilo na e-mail naslov: **vadba@fsp.uni-lj.si**. Vrednost vračila neizkoriščene vadbine se bo vrnilo na sledeči način:

V primeru odsotnosti vadečega na vadbi iz kateregakoli (drugega) razloga, UL FŠ vadbine ne vrača. V navedenem primeru je možno nadomeščanje odsotnosti z udeležbo na vadbi v vnaprej dogovorjenih terminih.

**V kolikor odpoveste udeležbo na poletnih vadbah se vam zaračuna 20,00 € za strošek administracije.**

## HIGIENSKA PRIPOROČILA

Program bo potekal skladno z navodili Fakultete za šport in Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki so javno dostopni in tudi objavljeni na vseh vidnih mestih Fakultete za šport.

## VAROVANJE PODATKOV

Vaše osebne podatke bo Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Gortanova ulica 22, Ljubljana (pooblaščenca oseba za varstvo osebnih podatkov: [dpo@uni-lj.si](mailto:dpo@uni-lj.si)) obdelovala na podlagi vaše privolitve za namen organizacije športne vadbe v organizaciji Športnega centra UL FŠ. Osebnih podatkov ne bomo posredovali tretjim osebam, razen v primeru, ko imamo s temi osebami sklenjeno ustrezno pogodbo v Skladu z GDPR in ZVOP-2. Udeleženci oz. njihovi skrbniki se s prijavo na športno vadbo Športnega centra Fakultete za šport strinjajo s fotografiranjem in snemanjem izključno v namene promocije Fakultete za šport. V okviru obdelave osebnih podatkov imate pravico dostopa do svojih osebnih podatkov, njihovega popravka, izbrisa, omejitve obdelave, v nekaterih primerih pa tudi pravico do prenosljivosti in ugovora. Kjer je temelj za obdelavo vaša privolitev, jo lahko kadarkoli prekličete na način, da to pisno sporočite na naslov: [nina.fosnaric@fsp.uni-lj.si](mailto:nina.fosnaric@fsp.uni-lj.si). Če menite, da organizator z obdelavo vaših osebnih podatkov krši določila GDPR ali drugo zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov, lahko vložite pritožbo pri nadzornem organu, v državi članici, v kateri imate stalno prebivališče, ali v državi članici, v kateri imate kraj dela, ali v državi članici, v kateri je domnevno prišlo do kršitve, ali na [dpo@uni-lj.si](mailto:dpo@uni-lj.si).

Udeleženci ali njihovi skrbniki dovolijo prisotnost in sodelovanje študentov Fakultete za šport na urah počitniškega varstva, ki opravljajo ure v sklopu pedagoškega procesa, saj na ta način bogatimo program in poskrbimo, da je še bolj strokoven in pester

## KONČNE DOLOČBE

Fakulteta za šport si pridržuje pravico do spremembe ali dopolnitve splošnih pogojev.