

## Kodeks Stolicy Ruchu

*Trenerzy, Fizjoterapeuci i Dietetycy współpracujący ze Stolicą Ruchu tworzą społeczność opartą na wspólnych wartościach i standardach zawodowych. Pomagamy Klientom dbać o zdrowie, odzyskiwać sprawność oraz zachęcamy do aktywnego spędzania czasu w dobrej atmosferze. Celem naszym jest stworzenie warunków wyróżniających się komfortem zarówno fizycznym, jak i psychicznym. W Stolicy Ruchu każdy może liczyć na zrozumienie i wsparcie, jednocześnie otrzymując solidną dawkę motywacji oraz inspiracji, aby pracować nad swoją sprawnością, siłą, a przede wszystkim zdrowiem.*

*Niniejszy Kodeks zawiera podstawowe wartości i standardy, którymi kierują się Trenerzy, Fizjoterapeuci i Dietetycy Stolicy Ruchu w codziennej pracy z Klientami oraz w relacjach między sobą.*

### I. Wartości Stolicy Ruchu

#### 1. EFEKT

świadczymy usługi, aby wspierać Klientów w osiąganiu ich celów. Efekt naszej współpracy z Klientem jest ostatecznym miernikiem naszego sukcesu oraz powodem do dumy z dobrze wykonanej usługi. Będziemy motywować, inspirować i dążyć do osiągnięcia realnych celów ustalonych z Klientem. Realizacja celu wymaga od nas i od Klienta wzajemnego zaangażowania oraz uczciwości w dzieleniu się informacją zwrotną oraz w ocenie postępów. Nie dążymy jednak do celu za wszelką cenę – dostosowujemy tempo oraz urealniamy oczekiwania, aby być w zgodzie z pozostałymi Wartościami Stolicy Ruchu.

#### 2. ZDROWIE

naszym priorytetem jest pozytywnie oddziaływać na zdrowie naszych Klientów w długim terminie. Proponujemy ćwiczenia, terapie czy diety, które wspierają zdrowie, a nie szkodzą mu. Jeśli mamy wybór między zdrowiem Klienta a czymkolwiek innym – zawsze wybieramy zdrowie. Czasem może to oznaczać dłuższy czas do osiągnięcia EFEKTU, ale chcemy mieć pewność, że nasi Klienci nie są poddawani treningom, terapiom lub dietom, które mogłyby ryzykować ich zdrowie. Zdrowie Klienta wymaga od nas zebrania właściwych informacji – ufamy, że Klienci nie ukrywają przed nami ważnych informacji o swoim stanie zdrowia. W wyjątkowych przypadkach ze względu na ZDROWIE Klienta możemy odmówić wykonania usługi, jeśli w naszej ocenie mogłaby stwarzać zagrożenie.

#### 3. KOMFORT

podstawowa wartość i nasz wyróżnik. Chcemy oferować komfort fizyczny: właściwe miejsce, dedykowane stanowisko czy gabinet, ograniczona liczba Klientów równocześnie obecnych w naszym studio, właściwa temperatura i wyposażenie w studio. Komfort psychiczny zapewnia właściwa opieka trenera, fizjoterapeuty lub dietetyka: nie oceniamy, motywujemy, dbamy o Twoje potrzeby, szanujemy się, spędzamy czas w wesołej atmosferze i przede wszystkim osiągamy zamierzone efekty. Komfort Stolicy Ruchu pozytywnie wpływa na samopoczucie i samoocenę Klientów, co finalnie przekłada się na wyższy ogólny komfort życia i funkcjonowania również poza Stolicą Ruchu. Zaráżamy pozytywną energią.

#### 4. WSPÓŁPRACA

Stolica Ruchu to zespół i społeczność, którą Trenerzy, Fizjoterapeuci i Dietetycy tworzą razem z Klientami. Budujemy silne relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym szacunku. Każdy może liczyć na wsparcie pozostałych członków społeczności: trener konsultuje się z fizjoterapeutą lub innym trenerem, Klient może pracować z różnymi Trenerami, itd. Tutaj nikt się nie obraża. Każdy stawia wspólnotę oraz EFEKT, ZDROWIE i KOMFORT ponad swoje partykularne interesy czy krótkoterminowe korzyści. Współpracując osiągamy więcej z i dla naszych Klientów. W Stolicy Ruchu Klienci zawsze mogą na nas liczyć, niezależnie od obecności czy dostępności określonego trenera, fizjoterapeuty lub dietetyka.

#### 5. FRAJDA

dobry nastrój, uśmiech i frajda z dobrze wykonanej pracy definiują nasze nastawienie do świata i atmosferę, którą budujemy w Stolicy Ruchu. W końcu śmiech to ZDROWIE ☺

## II. Zasady współpracy z Klientami

Trener, Fizjoterapeuta lub Dietetyk Stolicy Ruchu będzie:

1. Odnosił się do Klientów i wszystkich osób obecnych na terenie Stolicy Ruchu z szacunkiem.
2. Zachęcał Klientów do szanowania siebie nawzajem oraz wymagania od innych szacunku dla swojej wartości jako człowieka, niezależnie od prezentowanego poziomu sprawności.
3. Uczciwy w postępowaniu z Klientami, dotrzymywał będzie wszystkich swoich obietnic i zobowiązań, zarówno ustnych jak i pisemnych.
4. Traktował wszystkich swoich Klientów w sposób sprawiedliwy niezależnie od ich płci, rasy, orientacji seksualnej, religii, przekonań politycznych, bądź jakichkolwiek innych uwarunkowań.
5. Wyrażał swoje opinie i oceny o swoich Klientów w sposób wskazujący na dbałość o ich odczucia i potrzeby.
6. Określał, w porozumieniu z Klientami jakie informacje mają charakter poufny oraz szanował tę poufność.
7. Słuchał potrzeb swoich Klientów i planował im takie zestawy ćwiczeń treningowych, terapię lub plan diety, które są odpowiednie do ich wieku, doświadczenia, zdolności oraz cech fizycznych i psychicznych. Robienie zdjęć lub filmowanie podczas szkolenia wymaga zgody uczestników.
8. Zawsze stosował odpowiednie metody treningowe, terapeutyczne lub dietetyczne które w dłuższej perspektywie przyniosą Klientom korzyści, a unikał tych, które mogą być szkodliwe.
9. Wyznaczał Klientom takie zadania, które są dla nich zarówno osiągalne jak i motywujące.
10. Bezpośredni kontakt fizyczny podczas treningu, sesji lub konsultacji będzie służył wyłącznie osiągnięciu przez Klienta jego założonych celów i wymaga szczególnie profesjonalnego podejścia oraz uwagi. Taki bezpośredni kontakt fizyczny będzie dopuszczalny jedynie za zgodą Klienta.
11. Unikał w kontaktach z Klientami sytuacji, które mogłyby być dwuznacznie interpretowane.
12. Dokładał wszelkich starań aby jego praca wykonana była najlepiej jak potrafi.

## III. Zasady współpracy zespołowej

1. Trenerzy, fizjoterapeuci i dietetycy Stolicy Ruchu świadczą usługi Klientom jako zespół, kierując się zawsze najpierw interesem Klienta – dominującym modelem jest współpraca.
2. Wszyscy trenerzy, fizjoterapeuci i dietetycy Stolicy Ruchu są równo traktowani i podlegają identycznym zasadom niezależnie od doświadczenia, wieku, płci, wyglądu zewnętrznego, orientacji seksualnej czy jakiegokolwiek innej cechy.
3. Współpraca oparta jest na wzajemnym szacunku i życzliwości – nie podważamy umiejętności i kompetencji innych, natomiast akceptujemy i cenimy różnorodność.
4. Dzielimy się zdobytą wiedzą, kompetencjami i zachęcamy wzajemnie do dalszego szkolenia.
5. Specjalizacja w konkretnych obszarach jest pożądana, gdyż jako zespół podnosimy wtedy swoje kompetencje i jakość świadczonych usług. Umożliwia nam to też zespołową opiekę nad Klientami i świadczenie usług dopasowanych do sytuacji oraz potrzeb Klientów Stolicy Ruchu.
6. Jeśli inny trener, fizjoterapeuta lub dietetyk posiada kompetencje, które w danym momencie lepiej przysłużą się dobru Klienta, otwarcie prosimy o wsparcie lub rekomendujemy taką współpracę.
7. Trenerzy, fizjoterapeuci i dietetycy Stolicy Ruchu nie konkurują między sobą, lecz wzajemnie wspierają się i pomagają sobie w razie potrzeby.
8. Każdego Klienta traktujemy identycznie, niezależnie z kim ostatnio lub najwięcej współpracuje.
9. Współpraca pomiędzy Klientem a trenerem, fizjoterapeutą lub dietetykiem nie odbywa się na zasadzie wyłączności – Klient może swobodnie decydować z kim współpracuje bez żadnych ograniczeń.
10. W przypadku zaobserwowania potencjału do poprawy trenerzy, fizjoterapeuci i dietetycy powinni dzielić się swoimi spostrzeżeniami i uwagami między sobą, zachowując szacunek i przyjazną formę komunikacji, a także mając na celu podnoszenie jakości usług Stolicy Ruchu.
11. W przypadku zaobserwowania nieprzestrzegania postanowień niniejszego kodeksu przez jednego z trenerów, fizjoterapeutów lub dietetyków, pozostali mają obowiązek adekwatnie interweniować bez zbędnej zwłoki, jednak zachowując szacunek i kulturę osobistą.

#### IV. Postanowienia końcowe

1. Wszyscy Trenerzy, Fizjoterapeuci i Dietetycy współpracujący ze Stolicą Ruchu zobowiązują się przestrzegać zasad zawartych w niniejszym Kodeksie.
2. Trenerzy, Fizjoterapeuci i Dietetycy Stolicy Ruchu tworzą zespół wspierający wszystkich Klientów bez względu na to z jakich usług, jak często oraz przez kogo prowadzonych korzystają.
3. Dążąc do spełniania najwyższych profesjonalnych standardów, Trenerzy, Fizjoterapeuci i Dietetycy Stolicy Ruchu zobowiązują się:
  - a. Stale poszerzać swoją wiedzę oraz umiejętności w ramach kursów, szkoleń i konferencji;
  - b. Wywiązywać się ze zobowiązań wobec Klientów, a w szczególności zadbać o odpowiednie przygotowanie się do prowadzonych zajęć, sesji lub konsultacji, o organizację właściwego miejsca oraz punktualnie zaczynać i kończyć;
  - c. Zachowywać kulturę osobistą niezależnie od sytuacji, kontrolując własne emocje oraz używając poprawnego języka polskiego oraz unikając spożywania stałych posiłków na Sali treningowej w Studio Orдона5;
  - d. Dbać o schludny strój oraz higienę osobistą w trakcie świadczenia usług;
  - e. Zachowywać estetykę oraz czystość Studia Orдона5.
4. Niniejszy kodeks dostępny jest w Studio Orдона5 oraz na stronie [stolicaruchu.pl/kodeks](http://stolicaruchu.pl/kodeks).