



REGULAMIN ZAJĘĆ „ABC nordic walking”

Niniejszy regulamin (zwany dalej „Regulaminem”) określa warunki i zasady organizacji oraz uczestnictwa w zajęciach marszu typu nordic walking (zwanymi dalej „Zajęciami”), organizowanych przez Powiat Wrzesiński (zwany dalej „Organizatorem”).

Koordynatorem zajęć jest Wydział Promocji, Spraw Społecznych i Sportu Starostwa Powiatowego we Wrześni, pok. 109, tel. 61 640 44 73.

I. Postanowienia ogólne:

1. Zajęcia mają charakter rekreacji ruchowej, prowadzonej na terenie otwartym.
2. Zajęcia obejmują zagadnienia teoretyczne oraz udział w treningach z zakresu prawidłowego marszu z kijami nordic walking tj. nauki i doskonalenia techniki oraz kształtowania podstawowych zdolności.
3. Celem zajęć jest:
 - a) popularyzacja marszu nordic walking jako formy rekreacji ruchowej,
 - b) propagowanie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu wolnego.
4. Zajęcia organizowane będą w godzinach popołudniowych lub w dni wolne od pracy.
5. Ostateczna decyzja o miejscu i terminie realizacji zajęć zapadnie po zebraniu listy zainteresowanych udziałem.
6. Warunkiem utworzenia grupy jest zgłoszenie się minimum 8 osób i potwierdzenia przez nich chęci udziału po ustaleniu miejsca i terminu zajęć.
7. Harmonogram zajęć dostępny będzie na stronie: www.wrzesnia.powiat.pl w kategorii „Zdrowie” w zakładce „ABC nordic walking”.
8. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora nordic walking.
9. Miejsce zbiórki instruktora z uczestnikami oraz trasa marszu zostaną ustalone w harmonogramie zajęć.
10. Cykl zajęć będzie obejmował:
 - a) 1 spotkanie wprowadzające,
 - b) 3 spotkania treningowe.
11. Udział w treningach jest bezpłatny.
12. Zajęcia będą odbywać się z zachowaniem obowiązujących zasad i norm bezpieczeństwa, zgodnie z rekomendacjami Głównego Inspektora Sanitarnego oraz wydanymi rozporządzeniami Ministerstwa Zdrowia obowiązującymi w okresie zajęć.
13. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania zajęć i nieutworzenia grupy, w przypadku małej liczby zainteresowanych lub z przyczyn niezależnych od Organizatora.

II. Warunki uczestnictwa:

1. Uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Uczestnikami zajęć mogą być osoby pełnoletnie, zamieszkałe na terenie powiatu wrzesińskiego.
3. Zapisy na zajęcia prowadzone będą **do 06.05.2021 roku** pod nr tel. 61 640 44 73. Decyduje kolejność zgłoszeń osób zainteresowanych.
4. Osoby rejestrujące się wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych, tylko w zakresie związanym z realizacją zajęć, zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. Wycofanie zgody na przetwarzanie danych osobowych, w trakcie trwania zajęć, skutkuje brakiem dalszej możliwości uczestnictwa w nich.
5. **Warunkiem udziału w zajęciach jest dostarczenie do Starostwa Powiatowego we Wrześni uzupełnionego formularza zgłoszeniowego, stanowiącego załącznik do niniejszego regulaminu, przed rozpoczęciem pierwszych zajęć.**
6. Uczestnik jest zobowiązany do powiadomienia organizatora w przypadku rezygnacji z zajęć lub dłuższej nieobecności.
7. Podpisanie listy obecności i formularza zgłoszeniowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu oraz wyrażeniem zgody na wykorzystanie przez Powiat Wrzesiński wizerunku uczestnika poprzez zamieszczenie zdjęć z zajęć na stronach internetowych, informacjach, pismach oraz prezentacjach multimedialnych dla celów informacyjnych i promocji zdrowia.
8. Organizator ma prawo kontrolować zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać udziału w zajęciach osobom naruszającym porządek publiczny.

9. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe zagubione podczas zajęć.
11. Każde ewentualnie względne przeciwwskazanie lub ograniczenia do korzystania z zajęć oraz stan złego samopoczucia należy zgłosić prowadzącemu przed zajęciami.
12. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących dolegliwości w trakcie ćwiczeń, uczestnik powinien powiadomić niezwłocznie osobę prowadzącą.
13. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki zaistniałe na zajęciach wynikające ze złego stanu zdrowia, samopoczucia czy też będące wynikiem niestosowania się do poleceń i uwag instruktora oraz nieprzestrzegania obowiązującego regulaminu.
14. Uczestnik jest zobowiązany zachować ostrożność podczas zajęć i poruszać się zgodnie z obowiązującymi przepisami ustawy „Prawo o ruchu drogowym”.
15. Organizator zapewni uczestnikom kamizelki odblaskowe. Uczestnik jest zobowiązany nosić kamizelkę każdorazowo podczas zajęć.

IV. Zasady udziału:

1. Na zajęciach przebywać mogą tylko te osoby, które z nich korzystają.
2. Uczestnik zapewnia we własnym zakresie strój oraz obuwie sportowe.
3. Uczestnicy przychodzą na zajęcia min. 5 minut przed ich rozpoczęciem.
4. Uczestnicy przed rozpoczęciem zajęć zobowiązani są podpisać listę obecności.
5. Uczestnicy zajęć przestrzegają poleceń i uwag osoby prowadzącej zajęcia.
6. Wszelkiego rodzaju pytania związane z praktyką i ćwiczeniami należy kierować do osoby prowadzącej.
7. W czasie zajęć należy bezwzględnie stosować się do poleceń instruktora i używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
8. Zabrania się żucia gumy podczas zajęć.

V. Przeciwwskazania do udziału:

Z zajęć nie mogą korzystać osoby: chore, z przeciwwskazaniami lekarskimi, u których występują objawy zakażenia koronawirusem COVID-19, pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych, odurzających, z chorobami zakaźnymi: górnych dróg oddechowych, skóry, z ranami otwartymi, innymi chorobami, po obfitym posiłku oraz kobiety w ciąży.

VI. Informacje dodatkowe:

1. Organizator oraz prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne kontuzje lub nieszczęśliwe wypadki uczestników podczas zajęć. Każda osoba ćwicząca zobowiązana jest posiadać aktualne badania lekarskie zezwalające na uprawianie ćwiczeń. W zajęciach mogą brać udział tylko osoby bez przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania w/w ćwiczeń. Wskazany jest ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie.