

REGULAMIN NORDIC WALKING

1. **Organizator:** Gmina Cieszyn, Rynek 1, 43 – 400 Cieszyn, tel. (33) 4794 200.
2. **Koordynator:** Wydział Sportu Urzędu Miejskiego w Cieszynie, ul. Kochanowskiego 14, 43 – 400 Cieszyn, tel. (33) 4794 393.
3. **Miejsce:** tereny służące do uprawiania form ruchu typu nordic walking w mieście Cieszyn. Rozpoczęcie zajęć (start) zlokalizowany będzie na parkingu przy kompleksie boisk „Sport Park” przy. ul. Bolko Kantora 6 w Cieszynie.
4. **Termin:** zajęcia odbywać się będą w każdy czwartek w godzinach 10:00 – 11:00, za wyjątkiem dni świątecznych i w przypadku zdarzeń losowych takich jak na przykład choroba, czy niedyspozycja Prowadzącego oraz w sytuacji, gdy warunki atmosferyczne uniemożliwią przeprowadzenie zajęć. O odwołaniu zajęć z tej przyczyny decyduje Prowadzącego.
5. **Data pierwszych zajęć:** 8.10.2020 r.
6. **Grupa docelowa:** osoby, które ukończyły 50 lat i starsze.
7. **Specyfika:** zajęcia ogólnousprawniające, nie mające charakteru leczniczego ani rehabilitacyjnego.
8. **Cele:**
 - 1) neutralizacja stresu i przeciążenia fizycznego,
 - 2) regeneracja sił fizycznych i psychicznych,
 - 3) kształtowanie ciała i osobowości.
8. **Prowadzący:** Alicja Sobańska.
9. **Odpłatność:** zajęcia są bezpłatne.
10. **Zasady uczestnictwa:**
 - 1) uczestnik zabezpiecza w własnym zakresie strój sportowy i kije do nordic walking.
 - 2) podpisanie listy uczestnictwa jest równoznaczne z:
 - a) wyrażeniem zgody na udział w zajęciach,
 - b) akceptacją regulaminu,
 - c) oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach,
 - d) wyrażaniem zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Burmistrza Miasta Cieszyna,
 - e) zapoznaniem się z klauzulą informacyjną stanowiącą załącznik do niniejszego regulaminu;
 - f) zgodą na utrwalenie i wykorzystanie wizerunku przez Gminę Cieszyn w kanałach informacyjnych przez nią zarządzanych oraz w kanałach informacyjnych podmiotów współpracujących z Gminą.

- 3) koordynator ma prawo kontrolować zajęcia pod względem merytorycznym,
- 4) osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody,
- 5) organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody mogące powstać na sprzęcie sportowym uczestnika wskutek uczestnictwa w zajęciach.

11. Zasady udziału:

- 1) osoby, które ukończyły 50 lat i starsze,
- 2) uczestnicy zajęć zobowiązani są przestrzegać poleceń prowadzącego,
- 3) uczestnicy są świadomi ryzyka związanego z możliwością zarażenia koronawirusem SARS – Cov – 2 wywołującym chorobę COVID – 19,
- 4) prowadzący zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia do uczestnictwa w zajęciach uczestnika, u którego występują objawy choroby COVID – 19 takie jak podwyższona temperatura, kaszel, duszności,
- 5) w związku z wprowadzeniem stanu epidemii na terenie Rzeczypospolitej Polskiej uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania w trakcie zajęć obowiązujących wytycznych sanitarnych, w tym zachowania dystansu społecznego

12. Przeciwwskazania do udziału:

- 1) osoby chore oraz z przeciwwskazaniami zdrowotnymi,
- 2) osoby pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych, odurzających,
- 3) osoby z chorobami zakaźnymi górnych dróg oddechowych, skóry, z ranami otwartymi, innymi chorobami,
- 4) po obfitym posiłku.