

Regulamin imprezy
„Marsz po zdrowie leśnymi traktami z instruktorem Nordic Walking”

- I. Organizator:**
Miejski Ośrodek Sportu Rekreacji w Żorach ul. Wolności 36a.
- II. Cel imprezy:**
- popularyzacja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu wolnego,
 - popularyzacja i rozpowszechnianie Nordic Walking jako atrakcyjnej formy aktywności ruchowej,
 - promocja leśnych, spacerowych traktów i Parku Piaskownia,
 - wspólne grillowanie połączone z zabawami rekreacyjnymi przy ognisku .
- III. Termin, program i miejsce imprezy:**
- **Termin:** 4.07.2020,
 - **Miejsce:** Park Piaskownia – trakt leśny – Gichta (biuro imprezy oraz start/meta usytuowane będzie w Parku Piaskownia, przy kręgu ogniskowym ŻCOP).
 - **Program ramowy:**

16.15 – 16.30,	Weryfikacja/rejestracja zawodników, rozgrzewka,
16.30 – 18.00	Wymarsz w kierunku Gichty, prezentacja prawidłowej techniki chodzenia, ćwiczenia,
18.00	Ognisko z pieczeniem kiełbasy, w trakcie konkurencje rekreacyjno-sportowe,
ok.19.30	zakończenie imprezy.
- IV. Dystans:**
Trasa wiedzie leśnym traktem. Start - Park Piaskownia – Gichta. Powrót – Park Piaskownia, dystans ok 5 km.
- V. Kategorie wiekowe:**
Impreza przeznaczona dla osób w każdym wieku, zdolnych do samodzielnego marszu z kijkami, z dobrą kondycją fizyczną.
- VI. Zgłoszenia:**
- VII.** Zgłoszenia na imprezę będą przyjmowane w kasie Hali sportowej (ul. Folwarecka 10 w Żorach) na podstawie wypełnionych Załączników 1 i 2 do regulaminu, dostępnych na stronie internetowej www.mosir.zory.pl, do 2.07.2020, do godz. 10.00 lub do wyczerpania limitu miejsc. Po zamknięciu listy zapisów, informacja o ilości wolnych miejsc zostanie zamieszczona na stronie internetowej MOSiR-u. Osoby, które zrezygnują z imprezy, z przyczyn organizacyjno-technicznych winny jak najprędzej poinformować organizatora.
- Uwaga! Organizator ustala max. 50 osób, decyduje kolejność zgłoszeń.**
- VIII. Warunki uczestnictwa:**
- Osoby niepełnoletnie:
Warunkiem dopuszczenia do udziału w imprezie jest złożenie w dniu imprezy u Organizatora **Oświadczenia** (załącznik nr 1) wypełnionego przez rodzica/opiekuna prawnego,
obowiązuje druk Organizatora - do pobrania ze strony internetowej www.mosir.zory.pl lub u Organizatora w dniu imprezy,
Oświadczenie zawiera:
imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego,
numer telefonu kontaktowego,
imię i nazwisko dziecka,
oświadczenie rodzica/opiekuna prawnego potwierdzające: zapoznanie się z regulaminem imprezy i akceptacją jego treści, brak przeciwwskazań dziecka do udziału w imprezie, informację o przetwarzaniu danych osobowych oraz rozpowszechnieniu wizerunku dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy.
 - Osoby pełnoletnie.

Warunkiem dopuszczenia do udziału w imprezie jest złożenie w dniu imprezy u Organizatora wypełnionego **Oświadczenia** (załącznik nr 2).

Obowiązuje druk Organizatora - do pobrania ze strony internetowej www.mosir.zory.pl lub u Organizatora w dniu imprezy.

Oświadczenie zawiera:

imię i nazwisko uczestnika, nr telefonu,

oświadczenie potwierdzające zapoznanie się z regulaminem imprezy i akceptacją jego treści, braku przeciwwskazań do udziału w imprezie, informację o przetwarzaniu danych osobowych oraz rozpowszechnieniu wizerunku dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy.

IX. Sposób przeprowadzenia imprezy:

- uczestnicy imprezy na miejsce zbiórki Park Piaskownia docierają i wracają we własnym zakresie i na własną odpowiedzialność,
- po przybyciu na miejsce następuje weryfikacja uczestników,
- wymarsz uczestników z Parku Piaskownia, w kierunku Gichty, następuje po weryfikacji uczestników i po rozgrzewce, pod okiem instruktora Nordic Walking oraz opiekuna medycznego,
- powrót na miejsce startu po około godzinnym spacerze leśnymi traktami,
- pieczenie kiełbasy, kaszanki itp. (wg własnego uznania i we własnym zakresie) na grillu nad ogniskiem,
- w trakcie imprezy przy ognisku organizator przewiduje konkurencje rekreacyjne z możliwością zdobycia koszulki Akcji Lato MOSiR oraz gadżetów.

X. Warunki uczestnictwa

- w związku z panującą pandemią COVID-19, impreza będzie się odbywać zgodnie z aktualnie obowiązującymi obostrzeniami zawartymi, w Rozporządzeniu Rady Ministrów,
- uczestnicy imprezy są zobowiązani do dezynfekcji rąk (organizator zapewnia płyn do dezynfekcji),
- uczestnicy korzystają z własnego sprzętu, a także mogą grillować na ognisku własne produkty spożywcze (kiełbasę, kaszankę, itp.), organizator zapewnia pieczywo, tacki i sztuczce jednorazowe oraz dodatki (ketchup, musztardę),
- osoby uczestniczące w imprezie zobowiązane są do zachowania dystansu społecznego.

XI. Postanowienia końcowe:

- organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie, o których zobowiązuje się poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy,
- organizator zapewnia instruktora Nordic Walking, opiekę z ramienia MOSiR, obsługę ogniska z grillem oraz opiekę medyczną,
- organizator **nie ubezpiecza** uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków, kwestia takiego ubezpieczenia pozostaje wyłącznie w gestii uczestników,
- organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione, zniszczone podczas imprezy,
- podczas trwania imprezy obowiązuje Regulamin imprezy oraz zasady zachowania się w lesie oraz na terenie Parku Piaskownia,
- organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu. W sprawach nie ujętych w niniejszym regulaminie decyduje organizator,
- zabranie się spożywanie alkoholu, środków odurzających itp. podczas i przed imprezą. W takiej sytuacji organizator może podjąć decyzję o natychmiastowej dyskwalifikacji uczestnika w imprezie.

Organizator:

Miejski Ośrodek

Sportu i Rekreacji w Żorach