

# **REGULAMIN**

## **spaceru Nordic Walking do Parku Piaskownia**

- 1. Organizator:** Miejski Ośrodek Sportu i rekreacji w Żorach
- 2. Cele:**
  - Popularyzacja Nordic Walking jako aktywnej formy rekreacji i spędzania wolnego czasu,
  - integracja ludzi aktywnych ruchowo,
  - promocja zdrowego stylu życia wśród mieszkańców miasta,
  - praktyczne poznanie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking oraz ćwiczeń pilates,
- 3. Termin i miejsce zajęć:**
  - 02.05.2018 /środa, godz. 16.00/ Hala sportowa MOSiR Żory – Parku Piaskownia /trasa ok. 5 km/
- 4. Ramowy program**
  - 16.00 – zbiórka /parking Hala sportowa, ul. Folwarcza 10/, instruktaż z rozgrzewka, sprawdzenie listy obecności, wydanie kijków,
  - 16.15 – wymarsz w kierunku Parku Piaskownia,
  - 16.45 – planowane dotarcie na miejsce,
  - 17.00 – 19.00 – zajęcia pilates, gry i zabawy na wesoło, spotkanie integracyjne z pieczeniem kiełbasy,
  - 19.00 – rozwiązywanie imprezy, powrót do domu we własnym zakresie,
- 5. Uczestnictwo:**
  - na zajęcia można się zapisać w kasie Hali sportowej MOSiR do piątku /27.04.2018/, do godz.10.00
  - w marszu Nordic Walking mogą wziąć udział osoby w każdym wieku, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych (osoby, które w dniu imprezy nie ukończyły 18 lat, mogą wystartować za pisemną zgodą opiekuna prawnego),
  - osoby uczestniczą w marszu na własną odpowiedzialność,
  - zabrania się uczestniczenia w zajęciach osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających,
  - zabrania się spożywania alkoholu oraz środków odurzających podczas trwania zajęć,
  - poprzez złożenie własnoręcznego podpisu na liście obecności uczestnik oświadcza, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych i bierze udział w imprezie na własną odpowiedzialność,
  - uczestnik poprzez złożenie podpisu na liście obecności deklaruje znajomość zagadnień zawartych w niniejszym regulaminie i zobowiązuje się do ich przestrzegania oraz zaleceń instruktora i opiekuna grupy,
  - uczestnik imprezy wyraża dobrowolnie zgodę na zbieranie i przetwarzanie swoich danych osobowych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Żorach ul. Wolności 36a, 44-240 Żory, w celach niezbędnych do wykonania statutowych zadań MOSiR., na zasadach zawartych w Ustawie o ochronie danych osobowych z dnia 29.08.1997r.; tekst jednolity: Dz. U z 2016r., poz. 922, wyraża również zgodę na wykorzystanie własnego wizerunku do celów statutowych MOSiR-u,
  - uczestnik zaopatruje się w maty do ćwiczeń pilates we własnym zakresie,
  - osoby, które nie będą stosować się do postanowień zawartych w niniejszym regulaminie oraz do poleceń instruktora i opiekuna grupy, zostaną wykluczone z imprezy,
- 6. Organizator zapewnia:**
  - prowadzenie zajęć przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską, opiekuna grupy i opiekę medyczną,
  - bezpłatne uczestnictwo w zajęciach rekreacyjno – sportowych /spacer NW, pilates, gry i zabawy na wesoło/,
  - bezpłatny poczęstunek kiełbasą na ognisko dla tych osób, które w terminie, tj.; do 27.04.2018 dokonały zgłoszenia w kasie Hali sportowej, ul. Folwarcza 10
  - możliwość bezpłatnego wypożyczenia kijków na czas trwania imprezy dla pierwszych 40 osób zgłoszonych osób (kaucja zwrotna 30 zł),
- 7. Postanowienia końcowe:**
  - impreza może zostać odwołana w przypadku siły wyższej (żałoba narodowa, klęska żywiołowa i in.) lub z powodu niewystarczającej ilości chętnych. Informacja zostanie udostępniona na stronie internetowej MOSiR Żory,
  - organizator zastrzega sobie prawo zmiany w niniejszym regulaminie,
  - organizator nie ubezpiecza uczestników imprezy od NNW. Uczestnik imprezy może dokonać ubezpieczenia we własnym zakresie.