

**Niniejszy regulamin (zwany dalej „Regulaminem”) określa warunki i zasady organizacji oraz uczestnictwa w zajęciach dla seniorów typu: nordic walking (zwanymi dalej „Zajęciami”), organizowanych przez OSiR Bytom zwany dalej „Organizatorem”**

## **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 miejscu, dniach i godzinach wyznaczonych przez organizatora podanych z miesięcznym wyprzedzeniem na stronie [www.osir.bytom.pl](http://www.osir.bytom.pl)
5. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora nordic walking.
6. Cykl zajęć będzie obejmował:
  - a) spotkanie wprowadzające,
  - b) spotkania treningowe.
7. Udział w treningach jest płatny – 2 zł (dwa złote) płatne w kasie pływalni krytej (ul. Parkowa 1).
8. Zajęcia będą odbywać się z zachowaniem obowiązujących zasad i norm bezpieczeństwa.
9. 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, które ukończyły 55 rok życia, zamieszkałe na terenie Gminy Bytom.
3. Uczestnik poprzez zakup biletu oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem a jego stan zdrowia jest odpowiedni do uczestnictwa w zajęciach.
4. Warunkiem udziału w zajęciach jest uiszczenie opłaty w wysokości 2 zł (dwa złote) w kasie pływalni krytej (ul. Parkowa 1).
5. Uczestnik jest zobowiązany do powiadomienia trenera/instruktora w przypadku rezygnacji podczas trwających zajęć.
6. Organizator ma prawo kontrolować zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać udziału w zajęciach osobom naruszającym porządek publiczny.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe zagubione podczas zajęć.
8. Każde ewentualnie względne przeciwwskazanie lub ograniczenia do korzystania z zajęć oraz stan złego samopoczucia należy zgłosić prowadzącemu przed zajęciami.

9. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących dolegliwości w trakcie ćwiczeń, uczestnik powinien powiadomić niezwłocznie osobę prowadzącą.
10. 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.
11. Uczestnik jest zobowiązany zachować ostrożność podczas zajęć i poruszać się zgodnie z obowiązującymi przepisami ustawy „Prawo o ruchu drogowym”.

### **III. Zasady udziału:**

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

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie.