

Regulamin Akcji „Aktywny Senior z OSiR Bytom”

Niniejszy regulamin (zwany dalej „Regulaminem”) określa warunki i zasady organizacji oraz uczestnictwa w zajęciach dla seniorów typu: nordic walking i gimnastyka z elementami Pilates (zwanych dalej „Zajęciami”), organizowanych przez OSiR Bytom zwany dalej „Organizatorem”.

I Postanowienia ogólne:

1. Zajęcia mają charakter rekreacji ruchowej, prowadzonej na terenie otwartym (nordic walking) oraz na sali gimnastycznej (gimnastyka).
2. Celem zajęć jest:
 - a) aktywizacja osób starszych,
 - b) popularyzacja marszu nordic walking jako formy rekreacji ruchowej,
 - b) popularyzacja gimnastyki ogólnorozwojowej mającej na celu poprawę kondycji fizycznej;
 - c) propagowanie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu wolnego.
3. Udział w zajęciach jest dobrowolny.
4. Zajęcia organizowane będą w miejscu, dniach i godzinach wyznaczonych przez organizatora podanych z miesięcznym wyprzedzeniem na stronie www.osir.bytom.pl
5. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowane instruktorki nordic walking oraz pilates.
6. Cykl zajęć będzie obejmował:
 - a) spotkanie wprowadzające,
 - b) spotkania treningowe.
7. Udział w treningach jest płatny – 2 zł (dwa złote) płatne w kasie obiektu.
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 zamieszkałe na terenie Gminy Bytom.
3. Uczestnik poprzez zakup biletu oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem a jego stan zdrowia jest odpowiedni to uczestnictwa w zajęciach.
4. Warunkiem udziału w zajęciach jest uiszczenie opłaty w wysokości 2 zł (dwa złote) w kasie danego obiektu.
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 oraz obuwie sportowe, kije do nordic wal king, mate do ćwiczeń.
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.