



REGULAMIN ZAJĘĆ

„ABC Nordic Walking, czyli kroki do zdrowia i budowania relacji społecznych”. edycja 3 - wiosenna



Niniejszy regulamin (zwany dalej „Regulaminem”) określa warunki i zasady organizacji oraz uczestnictwa w zajęciach nauki marszu nordic walking (zwanymi dalej „Zajęciami”), organizowanych przez Centrum Usług Społecznych w Skawinie ul. Żwirki i Wigury 13.

I. Cele zajęć:

1. Popularyzacja marszu Nordic Walking jako formy rekreacji ruchowej.
2. Nauka marszu Nordic Walking.
3. Propagowanie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania czasu wolnego, szczególnie wśród seniorów i senierek.
4. Integracja seniorów i senierek gminy Skawina.
5. Zachęcanie do aktywności ruchowej poprzez realizację zajęć Nordic Walking.
6. Poprawa kondycji psychofizycznej uczestników.
7. Zachęcanie i wspieranie uczestników do wspólnego inicjowania, planowania oraz realizowania spotkań, które pobudzą aktywność wśród społeczności seniorów i senierek, a także przyczynią się do integracji oraz zbudowania silnych więzi społecznych.

II. Organizacja programu:

1. Organizatorem zajęć jest Centrum Usług Społecznych w Skawinie, ul. Żwirki i Wigury 13, 32-050 Skawina (zwany dalej „Organizatorem”).
2. Koordynatorem zajęć jest Główny Specjalista Rozwoju Usług Społecznych w CUS – tel. 785 324 114, Rynek 24 pok. 2 A.
3. Zajęcia mają charakter rekreacji ruchowej, prowadzonej na terenie otwartym – nie mają charakteru leczniczo – rehabilitacyjnego.
4. 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.
5. Adresatami zajęć są osoby w wieku senioralnym (60+), początkujące.
6. Zajęcia organizowane będą w godzinach popołudniowych lub w dni wolne od pracy – zgodnie z harmonogramem.
7. Zajęcia prowadzone będą odpowiednio:
 - a) **wykład** – spotkanie wprowadzające obejmujące zagadnienia teoretyczne na temat metody nordic walking - zajęcia w Centrum Usług Społecznych w Skawinie ul. Ks. J. Popiełuszki 17 w Skawinie,

- b) zajęcia praktyczne (treningowo – instruktorskie) – w Parku Miejskim w Skawinie lub na innym terenie (ostateczna decyzja o miejscu i terminie realizacji zajęć zapadnie po zebraniu listy zainteresowanych udziałem).
- 8. Warunkiem utworzenia grupy jest zgłoszenie się minimum 6 osób i potwierdzenia przez nich chęci udziału po ustaleniu miejsca i terminu zajęć.
- 9. Harmonogram zajęć dostępny będzie na stronie: www.cus.skawina.net.
- 10. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora nordic walking.
- 11. Miejsce zbiórki instruktora z uczestnikami oraz trasa marszu zostaną ustalone w harmonogramie zajęć.
- 12. Cykl zajęć będzie obejmował:
 - a) 1 spotkanie wprowadzające (wykład),
 - b) 3 spotkania treningowo – instruktażowe.
- 13. Udział w treningach jest bezpłatny.
- 14. Zajęcia będą odbywać się z zachowaniem obowiązujących zasad i norm bezpieczeństwa, zgodnie z rekomendacjami Głównego Inspektora Sanitarnego oraz wydanymi rozporządzeniami Ministerstwa Zdrowia obowiązującymi w okresie zajęć.
- 15. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania zajęć i nieutworzenia grupy, w przypadku małej liczby zainteresowanych lub z innych przyczyn niezależnych od Organizatora.

III. Warunki uczestnictwa:

- 1. Uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.
- 2. Uczestnikami zajęć mogą być osoby pełnoletnie, zamieszkałe na terenie gminy Skawina.
- 3. Zapisy na zajęcia prowadzone będą do dnia **23 maja 2025 r. pod nr tel. 785 324 114**. Decyduje kolejność zgłoszeń osób zainteresowanych.
- 4. Osoby rejestrujące się wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych, tylko w zakresie związanym z realizacją zajęć, zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. Wycofanie zgody na przetwarzanie danych osobowych, w trakcie trwania zajęć, skutkuje brakiem dalszej możliwości uczestnictwa w nich.
- 5. **Warunkiem udziału w zajęciach jest złożenie uzupełnionego formularza zgłoszeniowego, na pierwszych zajęciach – formularz stanowiącego załącznik do niniejszego regulaminu, przed rozpoczęciem pierwszych zajęć.**
- 6. **Formularze dostępne na stronie internetowej:** www.cus.skawina.net oraz podczas pierwszego spotkania wprowadzającego.
- 7. Uczestnik jest zobowiązany do powiadomienia organizatora w przypadku rezygnacji z zajęć lub dłuższej nieobecności.
- 8. Podpisanie listy obecności i formularza zgłoszeniowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu oraz wyrażeniem zgody na wykorzystanie przez Centrum Usług Społecznych w Skawinie wizerunku uczestnika poprzez zamieszczenie zdjęć z zajęć na stronach internetowych, mediach społecznościowych, informacjach, publikacjach, pismach oraz prezentacjach multimedialnych dla celów informacyjnych, promocyjnych i promocji zdrowia.

9. Organizator ma prawo kontrolować zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać udziału w zajęciach osobom naruszającym porządek publiczny.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe zagubione podczas zajęć.
11. Każde ewentualnie względne przeciwwskazanie lub ograniczenia do korzystania z zajęć oraz stan złego samopoczucia należy zgłosić prowadzącemu przed zajęciami.
12. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących dolegliwości w trakcie ćwiczeń, uczestnik powinien powiadomić niezwłocznie osobę prowadzącą.
13. 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.
14. Uczestnik jest zobowiązany zachować ostrożność podczas zajęć i poruszać się zgodnie z obowiązującymi przepisami ustawy „Prawo o ruchu drogowym”.

IV. Zasady udziału:

1. Na zajęciach przebywać mogą tylko te osoby, które z nich korzystają.
2. Uczestnik zapewnia we własnym zakresie wygodny strój, obuwie sportowe, wodę do picia **oraz kije do NORDIC WALKING – Uwaga NIE TREKKINGOWE!**
3. Uczestnicy przychodzą na zajęcia min. 5 minut przed ich rozpoczęciem.
4. Uczestnicy przed rozpoczęciem zajęć zobowiązani są podpisać listę obecności.
5. Uczestnicy zajęć przestrzegają poleceń i uwag osoby prowadzącej zajęcia.
6. Wszelkiego rodzaju pytania związane z praktyką i ćwiczeniami należy kierować do osoby prowadzącej.
7. W czasie zajęć należy bezwzględnie stosować się do poleceń instruktora i używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
8. Zabrania się żucia gumy podczas zajęć.

V. Przeciwwskazania do udziału:

Z zajęć nie mogą korzystać osoby: chore, z przeciwwskazaniami lekarskimi, pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych, odurzających, z chorobami zakaźnymi: górnych dróg oddechowych, skóry, z ranami otwartymi, innymi chorobami, po obfitym posiłku oraz kobiety w ciąży.

VI. Informacje dodatkowe:

1. Organizator oraz prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne kontuzje lub nieszczęśliwe wypadki uczestników podczas zajęć. Każda osoba ćwicząca zobowiązana jest posiadać aktualne badania lekarskie zezwalające na uprawianie ćwiczeń. W zajęciach mogą brać udział tylko osoby bez przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania w/w ćwiczeń. Wskazany jest ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć w przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych. W takim przypadku zajęcia odbędą się w innym terminie.

