

# **R e g u l a m i n**

## **uczestnictwa w zajęciach nordic walking w ramach projektu**

### **pn. „Truchtem po Zdrowie”**

Niniejszy regulamin (zwany dalej regulaminem) określa warunki i zasady naboru, organizacji oraz uczestnictwa w zajęciach nordic walking (zwanym dalej zajęciem), których organizatorem jest Szkolny Związek Sportowy na zlecenie Gminy Miasta Radomia.

#### **I. Postanowienia ogólne.**

1. Zajęcia odbywać się będą według ustalonego harmonogramu zajęć.
2. Udział w zajęciach jest bezpłatny.
3. Spacer odbywa się na dystansie 5-8 km.
4. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych instruktorów nordic walking, czuwających również nad bezpieczeństwem osób biorących udział w zajęciach.
5. Instruktor w ramach zajęć określa trasy marszu. Uczestnicy zajęć zobowiązani są zachować szczególną ostrożność.
6. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia uczestników zajęć od NNW.
7. Uczestnicy zajęć zobowiązują się do systematycznego udziału w zajęciach.
8. Każdy uczestnik, składając pisemną deklarację o udziale w zajęciach nordic walking oświadcza, że bierze w nich udział na własną odpowiedzialność i ponosi odpowiedzialność za wyrządzone przez siebie szkody i krzywdy.
9. Osobom będącym pod wpływem alkoholu lub/i środków odurzających zabrania się udziału w zajęciach.
10. Każdy uczestnik zobowiązany jest zapoznać się z niniejszym regulaminem i przestrzegać jego zasad.

#### **II. Zasady naboru i uczestnictwa.**

1. W zajęciach udział mogą wziąć osoby, które skończyły 18 lat. Osoby poniżej 18 lat za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych.
2. W każdej z grup treningowych z instruktorem w zajęciach może uczestniczyć maksymalnie piętnastu uczestników. O większej ilości ćwiczących w grupie niż planowana, decydować będzie instruktor.
3. Zgłoszenia przyjmowane będą telefonicznie. Druk zgłoszenia (dostępny jest na stronie [www.szsradom.pl](http://www.szsradom.pl)) należy przekazać instruktorowi na pierwszych zajęciach.
4. Udział w zajęciach jest bezpłatny.
5. Uczestniczący w zajęciach zobowiązani są do posiadania własnych kijów do nordic walking, do podporządkowania się poleceniom prowadzących zajęcia instruktorów oraz do informowania instruktorów w czasie zajęć o jakichkolwiek niepokojących reakcjach organizmu.
6. W przypadku nieobecności uczestnika w zajęciach Organizator nie ma obowiązku organizacji zastępczych zajęć.
7. Wykwalifikowani instruktorzy nordic walking prowadzić będą sprawozdania cząstkowe i końcowe, zawierające termin zajęć oraz ilość uczestników.

8. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w zajęciach na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby z prawem do ich modyfikowania.
9. Biorąc udział w zajęciach uczestnik potwierdza, że stan jego zdrowia pozwala na korzystanie z tej formy ćwiczeń oraz że na przestrzeni ostatnich dwóch tygodni nie występowały u niego i innych domowników symptomy wirusa COVID-19 i innych chorób zakaźnych, a także nie ma podwyższonej temperatury ani kaszlu. Za skutki wynikające z nieprzestrzegania niniejszych zasad uczestnictwa, w szczególności uczestnictwa w zajęciach pomimo przeciwwskazań, a także wynikające z niedostosowania się do poleceń i wskazówek instruktora, organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności.
10. Uczestnicy zobligowani są do przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej.