

# **Regulamin uczestnictwa w zajęciach organizowanych w ramach programu „Nordic Walking”**

## **I. Zasady ogólne**

**1.** Zajęcia są adresowane do wszystkich chętnych mieszkańców Miasta Radomia nie posiadających przeciwwskazań do uprawiania dyscyplin sportowych o charakterze wytrzymałościowym, w wieku powyżej 15 lat. Osoby, poniżej 18 - roku życia mogą wziąć udział w zajęciach pod opieką rodzica bądź opiekuna prawnego lub za okazaniem ich pisemnej zgody.

**2.** Udział w zajęciach jest bezpłatny.

**3.** Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest:

- pisemne oświadczenie uczestnika o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach Nordic Walking oraz akceptacji regulaminu programu;
- zaopatrzenie się przez uczestnika w kijki do nordic walking.

**4.** Uczestnicy zobligowani są do przestrzegania rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, w tym do stosowania zalecanego dystansu przy przemieszczaniu się w bezpiecznych odstępach ( 2 metrowych), do posiadania masek, rękawiczek (na dojsię na zajęcia).

**5.** 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.

**6.** Uczestnicy biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.

**7.** Uczestnicy biorący udział w zajęciach zobowiązani są do przestrzegania poleceń instruktora.

**8.** Instruktor nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie się stanu zdrowia zainteresowanych poprzez zbyt nadmierne wykonywanie ćwiczeń niezgodnych z indywidualnymi możliwościami psychoruchowymi oraz sprzecznymi z zaleceniami instruktora.

**9.** Uczestnicy zobligowani są do przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej.

## **II. Zasady korzystania z zajęć**

**1.** Zajęcia prowadzone są w grupach - maksymalnie 10-15 osobowych.

**2.** Czas trwania zajęć to 60 min.

**3.** Trzykrotna, bezpośrednio następująca po sobie nieobecność na zajęciach powoduje wykreślenie z listy uczestników.

**4.** Zajęcia odbywają się według ściśle określonego harmonogramu, do którego należy się dostosować przychodząc odpowiednio 10 min wcześniej.

**5.** Wszyscy uczestnicy muszą się podporządkować instruktorowi prowadzącemu zajęcia.

**6.** W przypadku niekorzystnych warunków pogodowych (np. intensywne opady deszczu, niska temperatura lub silne podmuchy wiatru) zajęcia mogą zostać odwołane. Decyzję o odwołaniu zajęć podejmuje każdorazowo prowadzący zajęcia.

O fakcie odwołania zajęć prowadzący poinformuje uczestników w ustalony z grupą sposób oraz przekazuje informację do koordynatora programu.

### **7. Z zajęć nie wolno korzystać:**

- Osobom nietrzeźwym lub pod wpływem środków odurzających.
- W okresie pooperacyjnym.
- Przy podwyższonym ciśnieniu.
- Trening nie jest zalecany podczas zaostrzenia wszelkich chorób przewlekłych.
- Uczestnictwo w zajęciach nie wskazane jest, jeśli istnieją poważne problemy układu mięśniowo-szkieletowego.
- Osobom chorym na choroby zakaźne, uprawiać nordic walking można tylko za zezwoleniem lekarza.

**8.** W przypadku złego samopoczucia lub jakichkolwiek problemów zdrowotnych podczas zajęć, należy natychmiast zaprzestać uczestnictwa w zajęciach oraz niezwłocznie poinformować o tym instruktora prowadzącego zajęcia.

**9.** Osoby znajdujące się w złym stanie zdrowia, sprawności bądź samopoczucia, nie powinny korzystać z zajęć.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne spowodowane korzystaniem z zajęć przez te osoby.