



REGULAMIN ZAJĘĆ „AKTYWUJ SIĘ”

- I. **Poniższy regulamin dotyczy zajęć prowadzonych w ramach programu „Aktywuj się” zwanych dalej zajęciami tj.:**
1. Gimnastyka dla seniora,
 2. Zumba Gold,
 3. Nordic Walking,
 4. Joga na zdrowie,
 5. Biegi w Dzielnicach,
 6. Aktywny spacer z bobasem,
 7. Speed Badminton,
 8. Zumba,
 9. CrossFit Stocznia,
 10. Aktywuj się w Ratownictwie wodnym,
 11. Treningi MTB – grupa początkująca i zaawansowana,
 12. Fitness dla dzieci,
 13. Ultimate Frisbee.
- II. **Cel zajęć:**
1. Popularyzacja rekreacji ruchowej, jako jednego z elementów zdrowego trybu życia.
 2. Promowanie aktywności fizycznej.
 3. Promocja Miasta Gdańska, jako miejsca przyjaznego mieszkańcom.
 4. Aktywizacja mieszkańców miasta Gdańska.
- III. **Organizator:**
1. Gdański Ośrodek Sportu ul. Traugutta 29, 80-221 Gdańsk.
- IV. **Termin i miejsce:**
1. Miejsce oraz termin zajęć są uzależnione od rodzaju przeprowadzanych zajęć.
 2. Uczestnik proszony jest o przybycie na zajęcia 15 min wcześniej.
 3. Organizator zastrzega sobie prawo do nanoszenia zmian w grafiku.
- V. **Zasady uczestnictwa:**
1. Warunkiem udziału w zajęciach jest podpisanie listy obecności z załączonym oświadczeniem.
 2. Uczestnikiem zajęć jest osoba, która każdorazowo przed ich rozpoczęciem wpisze się na listę obecności u instruktora prowadzącego zajęcia.
 3. Osoba, która nie złoży podpisu na liście obecności, nie ma możliwości uczestniczenia w zajęciach.
 4. Pełnoletni Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w zajęciach i że brak jest jakichkolwiek przeciwwskazań lekarskich do czynnego udziału w zajęciach. Jednocześnie oświadcza, że jego udział w zajęciach jest równoznaczny z akceptacją regulaminu i nie ma żadnych zastrzeżeń dot. regulaminu. Uczestnik oświadcza, że bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność i w razie choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem w zajęciach, nie będzie rościł żadnych żądań wobec Organizatora. Uczestnik wyraża zgodę na umieszczenie oraz przetworzenie danych osobowych przez Organizatora wyłącznie dla potrzeb zajęć.
 5. Przedstawiciel ustawowy – rodzic/ opiekun nieletniego dziecka oświadcza, że jest ono zdolne do udziału w zajęciach, oraz że brak jest jakichkolwiek przeciwwskazań do uczestnictwa dziecka w zajęciach. Wyraża zgodę na jego czynny udział w zajęciach oraz oświadcza, że bierze ono udział w nich na rodzica/opiekuna odpowiedzialność a także, że udział dziecka w zajęciach jest równoznaczny z akceptacją regulaminu zajęć i nie ma żadnych zastrzeżeń dot. regulaminu. Opiekun/rodzic jednocześnie oświadcza, że w razie choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić u dziecka w związku z obecnością lub uczestnictwem



w tych zajęciach, nie będzie rościł żadnych żądań wobec Organizatora. Wyraża zgodę na umieszczenie i przetworzenie danych osobowych przez Organizatorów wyłącznie dla potrzeb zajęć.

6. Każdy Uczestnik zajęć przed przystąpieniem do pierwszych zajęć zobowiązany jest do przeczytania i zaakceptowania powyższego regulaminu.
7. Uczestnik jest zobowiązany do posiadania stroju sportowego a w przypadku zajęć odbywających się w hali sportowej do przebrania obuwia.
8. Uczestnicy biorący udział w zajęciach zobowiązani są do przestrzegania poleceń instruktora.
9. Uczestnicy oraz przedstawiciele ustawowi wyrażają zgodę na wykorzystywanie przez Organizatora zdjęć i materiałów wideo z wizerunkiem Uczestników zajęć, wykonanych podczas zajęć z udziałem Uczestników, do własnych działań marketingowych i promocyjnych i nie będą z tego tytułu zgłaszać żadnych roszczeń, w tym pieniężnych.
10. Zabrania się wnoszenia na miejsce zajęć przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.
11. Podczas zajęć obowiązuje bezwzględny zakaz palenia, spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających.
12. Uczestnicy niestosujący się do zasad regulaminu, zakłócający spokój pozostałych Uczestników, zachowujący się agresywnie lub będący w stanie po spożyciu alkoholu zostaną pozbawieni prawa uczestniczenia w zajęciach.

VI. **Postanowienia końcowe:**

1. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.
2. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników zajęć. Jednocześnie informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zajęciach.
3. Uczestnik uczestniczy w zajęciach wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zajęciach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Wpisanie się na listę obecności oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zajęciach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zajęciach wyłącznie na własną odpowiedzialność.
4. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w zajęciach.
5. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów w trakcie wykonywania ćwiczeń tj. w szczególności znaczne pogorszenie samopoczucia, bóle kręgosłupa, stawów, mdłości, zawroty głowy i inne – należy przerwać wykonywanie ćwiczeń i zgłosić dolegliwości instruktorowi.
6. Harmonogram zajęć znajduje się na stronie internetowej: www.aktywujsiwgdansku.pl
7. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora zajęć.



Gdańsk, dnia.....

Lista obecności na zajęciach.....

Oświadczam, że mój udział w zajęciach jest równoznaczny z zapoznaniem się i akceptacją Regulaminu Zajęć „Aktywuj Sie”.

Lp.	Imię i Nazwisko	e-mail	Podpis
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			