



Regulamin zajęć Nordic Walking z elementami stretchingu.

1. Cel

- a. Popularyzacja zdrowego trybu życia.
- b. Propagowanie aktywnych form spędzania czasu.
- c. Integracja w grupie
- d. Utrata zbędnych kilogramów.
- e. Budowanie odporności.
- f. Aktywna forma dbania o serce.

2. Organizatorem jest Bielsko-Bialski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Zajęcia prowadzone są przez instruktora zatrudnionego w Bielsko-Bialskim Ośrodku Sportu i Rekreacji.

3. Miejsce zbiórki: Hala Widowiskowo Sportowa /dojazd własny lub autobus linia nr.7 /

Termin : Wrzesień - Październik 2021r. / pierwsze zajęcia 20.09 - ostatnie 27.10 / Zajęcia poniedziałki i środy / Godziny zajęć 9:00-11:00

4. Uczestnictwo:

Zajęcia skierowane są dla dziewcząt i kobiet. W zajęciach uczestniczyć mogą osoby z Bielska - Białej i okolic, które dokonały zapisów (patrz pkt.5) oraz wypełniły dostarczyły podpisane własnoręcznie zgłoszenia formularze udziału w zajęciach najpóźniej w dniu zajęć, jednak przed ich rozpoczęciem. Zajęcia będą prowadzone w terenach w zasięgu Hali Widowiskowo Sportowej pod Dębowcem. Zajęcia skierowane są dla osób bez przeciwwskazań zdrowotnych / wskazane jest posiadanie aktualnego zaświadczenia od lekarza /.

5. Zapisy:

Zapisy prowadzone są przez Dział Organizacji Imprez BBOSiR od dnia 30.08. :

- a. Telefonicznie: 33 811 01 55 w godz. 9.00-14.00
- b. mailowo: anna.klis@bbosir.bielsko.pl

6. Zasady finansowania:

- Odpłatność za karnet 50 zł.
- Zakup karnetu najpóźniej w pierwszym dniu przystąpienia do zajęć, w kasie Pływalni Troclik (ul.Gen. Kazimierza Sosnkowskiego 14).

7. Ubiór:

- a. udział w zajęciach wyłącznie w stroju i obuwiu sportowym przeznaczonym do wyjść w teren, / wskazane by zabierać ze sobą bidon z wodą, ew. baton energetyczny /, obowiązkowa składana peleryna przeciwdeszczowa.
- b. uczestniczki powinny posiadać kije na czas wyjścia na zajęcia lub pożyczać je bezpłatnie od instruktora z BBOSiR i wtedy należy to zgłosić mailowo lub telefonicznie w dniu poprzedzającym zajęcia.

8. Postanowienia końcowe

- a. każda uczestniczka bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność, składając podpis na zgłoszeniu, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które wykluczałyby ją z udziału w zajęciach. Organizator nie ponosi odpowiedzialności w przypadku zdarzenia losowego, uszczerbku na zdrowiu lub innych okoliczności nie określonych tym regulaminem.
- b. każda uczestniczka powinna posiadać osobiste ubezpieczenie od NNW.
- c. każda uczestniczka w trakcie brania udziału w zajęciach powinna posiadać naładowany i włączony telefon komórkowy.

- d. w sprawach zajęć można kontaktować się z Działem Organizacji Imprez BBOSIR (ul. Karbowa 26) pod numerem telefonu 33 811 01 55 wew. 24 i 29 lub e-mail: anna.klis@bbosir.bielsko.pl
- e. każda uczestniczka przystępująca do zajęć wypełnia formularz zgłoszeniowy oraz wyraża zgodę na udostępnianie jego wizerunku na potrzeby promocyjne BBOSiR-u
- f. odłączenie się od grupy oznacza rezygnację z uczestnictwa w zajęciach w danym dniu. W takim przypadku organizator i instruktor prowadzący grupę nie ponosi odpowiedzialności za uczestniczkę zajęć od momentu odłączenia się jej od grupy.
- g. uczestniczka, która odłącza się od grupy przed końcem zajęć jest zobowiązana osobiście powiadomić o tym prowadzącego zajęcia. Powinna to zrobić na trzy sposoby : ustnie, telefonicznie lub sms-em
- h. organizator zastrzega sobie możliwość zmiany niniejszego regulaminu
- i. interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora
- j. wszelkie inne przepisy ujęte są w regulaminach obiektów lub terenów, na których odbywają się zajęcia.
- k. w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych lub innych wydarzeń niezależnych od organizatora zajęcia nie będą prowadzone w innym terminie.
- l. organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć z przyczyn urlopów bądź L4 prowadzącego
- m. organizator informuje, że zajęcia nie będą prowadzone w święta oraz dni wolne od pracy
- n. zastrzegamy możliwe zmiany w terminach i godzinach zajęć
- o. o terminie dostępności karnetów poinformujemy mailowo