

1. Cel.

- a. Popularyzacja zdrowego trybu życia
- b. Propagowanie aktywnych form spędzania czasu
- c. Aktywizacja seniorów i zapobieganie wykluczenia ich z życia społecznego

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

Zajęcia prowadzone są przez instruktorów zatrudnionych w Bielsko-Bialskim Ośrodku Sportu i Rekreacji.

3. Miejsce zbiórek i terminy:

- pętla autobusowa linii numer 1 w Cygańskim Lesie
- *lub inne wyznaczone przez organizatora miejsce.

- terminy: 17.04- 24.05. 2023 r.

(każdy **poniedziałek** i **środa robocza** w zależności od warunków atmosferycznych)

Start zajęć o godz. 10:00.

Czas trwania zajęć minimum 120 min.

Aktualne godziny zajęć i miejsca zbiórki podawane będą na stronie organizatora BBOSiR. Informacje udzielane będą również telefonicznie pod numerem tel. 33 811 01 55 (wew.24).

4. Uczestnictwo:

W warsztatach uczestniczyć mogą osoby, które:

- są pełnoletnie,
- są mieszkańcami miasta Bielska - Białej i okolic,
- dokonały wcześniejszego zapisu na zajęcia (patrz pkt. 5)
- dostarczyły do organizatora wypełniony formularz zgłoszeniowy do udziału w zajęciach rekreacyjnych, najpóźniej w dniu zajęć, przed ich rozpoczęciem.

Uczestnicy zobowiązani są brać udział w zajęciach w stroju sportowym dostosowanym do warunków atmosferycznych oraz obuwiu sportowym przeznaczonym do wędrówek pieszych/górskich/trekkingowych. Dodatkowo zaleca się, by uczestnicy byli zaopatrzeni w wodę, lekarstwa przyjmowane na stałe (jeżeli takich używają), telefon komórkowy, a w razie nieprzewidywalnej pogody w pelerynę przeciwdeszczową.

Uczestnicy powinni posiadać kije np. do Nordic-Walking. W przypadku nie posiadania kijków, na czas zajęć będzie możliwość do nieodpłatnego wypożyczenia sprzętu od organizatora.

Zajęcia prowadzone będą zgodnie z harmonogramem zajęć (pkt.3), przeważnie na terenach leśnych, lub w ich okolicach, o niskim i średnim ukształtowaniu lub na terenach niewielkich wzniesień beskidzkich okalających miasto Bielsko-Biała.

5. Zapisy:

prowadzone są przez Dział Organizacji Imprez BBOSiR do dnia 12.03.2023 r.:

- telefonicznie (33 811 01 55, wew. 24)
- lub osobiście w Hali Widowiskowo- Sportowej ul. Karbowa 26 w godz. 9:00-14:00
- bezpośrednio przed rozpoczęciem zajęć u instruktora BBOSiR.

6. Zasady finansowania:

warunkiem uczestnictwa jest zakup karnetu w kasie Pływalni „TROCLIK”, ul. Gen. Kazimierza Sosnkowskiego 14, przed pierwszymi zajęciami,

w cenie: **50,00 zł – osoby 55+ , 100zł – osoby do 54 r.ż.**

W przypadku rezygnacji z zajęć wcześniej opłaconych BBOSiR nie dokonuje zwrotu.

Za niewykorzystane zajęcia nie przysługuje zwrot kosztów. Opłaty nie obejmują również zniżki i promocje.

7. Postanowienia końcowe:

- a. każdy uczestnik przystępuje do warsztatów na własną odpowiedzialność oraz oświadcza, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które wykluczałyby go z udziału w zajęciach.
Organizator nie ponosi odpowiedzialności w przypadku zdarzenia losowego, uszczerbku na zdrowiu lub innych okoliczności nie określonych tym regulaminem
- b. każdy uczestnik biorący udział w zajęciach za względów bezpieczeństwa powinien posiadać włączony telefon komórkowy i sprawną baterię na czas trwania zajęć
- c. odłączenie się od grupy oznacza rezygnację z uczestnictwa w zajęciach w danym dniu i w tym wypadku instruktor - prowadzący grupę nie ponosi odpowiedzialności za uczestnika programu od chwili odłączenia się od grupy
Uczestnik, który odłącza się od grupy przed końcem zajęć, zobowiązany jest niezwłocznie powiadomić o tym fakcie prowadzącego zajęcia. Poinformowanie instruktora powinno odbyć się na przynajmniej jeden z trzech sposobów: ustnie / telefonicznie / sms-em
- d. każdy uczestnik przystępujący do warsztatów wypełnia formularz zgłoszeniowy
- e. zajęcia są utrwalane za pomocą zdjęć i nagrań video w celach informacyjno-promocyjnych Bielsko-Bialskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz udostępniane na jego stronach internetowych. Udział w zajęciach jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na nieodpłatne rozpowszechnianie wizerunku uczestników w ww. celach
- f. organizator zastrzega sobie możliwość zmiany niniejszego regulaminu
- g. interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora
- h. wszelkie inne przepisy ujęte są w regulaminach obiektów lub terenów, na których odbywają się zajęcia.
- i. w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych lub innych wydarzeń, organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu o czym powiadomi uczestników zajęć telefonicznie
- j. w sprawach warsztatów można kontaktować się z Działem Organizacji Imprez BBOSiR (ul. Karbowa 26), pod numerem telefonu 33 811 01 55 wew. 24 i wew. 29 lub poprzez e-mail: zapisy@bbosir.bielsko.pl