

**Regulamin Warsztatów
Nauki jazdy na łyżwach
w pięciu krokach dla dzieci
styczeń 2026r**

1. Cel
 - a. Popularyzacja jazdy na łyżwach
 - b. Propagowanie aktywnych form spędzania czasu
2. Organizatorem jest Bielsko-Bialski Ośrodek Sportu i Rekreacji
Zajęcia prowadzone są przez instruktorów zatrudnionych w Bielsko-Bialskim Ośrodku Sportu i Rekreacji.

3. Miejsce i termin
Lodowisko KS „Orlik”, ul. Słowackiego 27b,
w dniach: 10.01- 07.02 (5 zajęć)
tj. soboty: 10.01, 17.01, 24.01, 31.01, 07.02.

w godzinach: I grupa: 8:00- 08:50
II grupa : 9:00-9:50

4. Uczestnictwo
W warsztatach uczestniczyć mogą wyłącznie **dzieci w wieku 7 - 16 lat**, których opiekunowie prawni dokonali zapisu (patrz pkt. 5), wnieśli opłatę za zajęcia oraz dostarczyli **wypełniony, podpisany formularz zgłoszeniowy** oraz kwestionariusz **RODO** przed pierwszymi zajęciami (dokumenty do pobrania na naszej stronie internetowej:
<https://bbosir.bielsko.pl/storage/posts/November2025/IUNEJEVVzjzfEznrkyWO.pdf>

Nauka prowadzona jest od podstaw, zgodnie z harmonogramem zajęć (załącznik nr 1), dlatego prosimy o nie zapisywanie dzieci o zaawansowanej technice jazdy.

Ilość miejsc na zajęciach jest ograniczona- do 20 osób w grupie.

5. Zapisy za pośrednictwem aplikacji DecathlonGo:

6. Zasady finansowania

Warunkiem uczestnictwa jest opłacenie warsztatów w cenie 90,00 zł w kasie lodowiska KS „Orlik” przy ul. Słowackiego 27b przed pierwszymi zajęciami (opłata obejmuje wstęp na lodowisko). Opłaty dokonać można od dnia 8 stycznia 2026.

7. Ubiór

Uczestnicy zobowiązani są do posiadania własnych łyżew (istnieje możliwość skorzystania z wypożyczalni przy lodowisku). Obowiązkowo ze względów bezpieczeństwa każdy uczestnik powinien posiadać kask (optymalnie narciarski), grube rękawiczki oraz spodnie narciarskie. Zalecane jest również posiadanie protektorów/ochraniaczy.

8. Postanowienia końcowe

- a. każdy uczestnik przystępuje do warsztatów na odpowiedzialność rodzica lub opiekuna prawnego, który oświadcza, że uczestnik 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. w sprawach warsztatów można kontaktować się z Działem Organizacji Imprez BBOSIR (ul. Karbowa 26) pod numerem telefonu 604 437 884 lub e-mail: doi@bbosir.bielsko.pl
- c. warsztaty/zawody sportowe 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 warsztatach/zawodach jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na nieodpłatne rozpowszechnianie wizerunku uczestników w ww. celach
- d. Podpis przy odbiorze karnetu jest równoznaczny z akceptacją regulaminu
- e. organizator zastrzega sobie możliwość zmiany niniejszego regulaminu
- f. interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora
- g. wszelkie inne przepisy ujęte są w regulaminie obiektu, na którym odbywają się zajęcia

Nauka jazdy na łyżwach w pięciu krokach z Bialsko-Bialskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji

Krok 1 (zajęcia nr 1)

- zasady BHP
- pierwsza pomoc
- oswajanie ze sprzętem
- nauka upadania
- nauka jazdy przodem
- nauka hamowania z jazdy przodem

Krok 2 (zajęcia nr 2)

- doskonalenie jazdy przodem i hamowania z jazdy przodem
- nauka jazdy tyłem
- hamowanie z jazdy tyłem

Krok 3 (zajęcia nr 3)

- doskonalenie jazdy przodem i tyłem
- doskonalenie hamowania z jazdy przodem i tyłem
- zwrot z jazdy przodem do jazdy tyłem i odwrotnie

Krok 4 (zajęcia nr 4)

- doskonalenie poznanych elementów
- nauka przekładanki przodem
- nauka przekładanki tyłem

Krok 5 (zajęcia nr 5)

- doskonalenie poznanych elementów
- gry i zabawy doskonalące jazdę na łyżwach