

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: 04- 25.02 (5 zajęć)

tj. soboty 04, 11, 18, 25.02 i **niedziela 12.02**

w godzinach: Grupa I 8:00- 08:50,

Grupa II 9:00- 9:50.

4. Uczestnictwo

Warsztat nauki jazdy na łyżwach obejmuje cykl 5 zajęć.

W warsztatach uczestniczyć mogą wyłącznie **dzieci w wieku 7 - 13 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://www.bbosir.bielsko.pl> ).

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

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

5. Zapisy

Zapisy prowadzone są przez Dział Organizacji Imprez BBOSiR:

- a. Telefonicznie  
33 811 01 55 w godz. 9:00-14:00
- b. e-mail: [zapisy@bbosir.bielsko.pl](mailto:zapisy@bbosir.bielsko.pl)  
Prosimy o wiadomość:  
Temat: Nazwa warsztatu np. NAUKA JAZDY NA ŁYŻWACH W 5-CIU KROKACH  
Treść: IMIĘ,  
NAZWISKO,  
WIEK uczestnika,  
GRUPA (godzina zajęć),  
NUMER KONTAKTOWY
- c. Hala Widowiskowo-Sportowa  
Dział Organizacji Imprez BBOSiR  
ul. Karbowa 26 w godz. 9:00-14:00

## 6. Zasady finansowania

Warunkiem uczestnictwa jest zakup karnetu cenie 75,00 zł w kasie lodowiska KS „Orlik” przy ul. Słowackiego 27b przed pierwszymi zajęciami (opłata obejmuje wstęp na lodowisko).

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. 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 33 811 01 55 wew. 24 i 29 lub e-mail: [zapisy@bbosir.bielsko.pl](mailto:zapisy@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
- osvajanie 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