

**Regulamin warsztatów**

**Nauki jazdy na łyżwach**

**w pięciu krokach dla dzieci**

**“Zima w mieście” 2024 r.**

1. Cel
   1. Popularyzacja jazdy na łyżwach
   2. 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.

1. Miejsce i termin

Lodowisko KS „Orlik”, ul. Słowackiego 27b,

w dniach: **Termin I** 29.01- 02.02 (5 zajęć)

**Termin II 05**- 09.02 (5 zajęć)

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

Grupa zaawansowana 9:00- 9:50.

1. Uczestnictwo

Warsztat nauki jazdy na łyżwach obejmuje cykl 5 zajęć od poniedziałku do piątku.

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 os. w grupie początkującej,

do 30 os. w grupie zaawansowanej.

1. Zapisy

Zapisy prowadzone są przez platformę GoDecathlon:

* 1. Informację można uzyskać pod numerem telefonu:

33 811 01 55 w godz. 9:00-14:00

NAZWISKO, IMIĘ

WIEK uczestnika,

NUMER KONTAKTOWY

1. Zasady finansowania

Warunkiem uczestnictwa jest opłata za warsztaty: 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.

1. 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.

1. Postanowienia końcowe
   1. 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.
   2. 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)
   3. 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
   4. Podpis przy odbiorze karnetu jest równoznaczny z akceptacją regulaminu
   5. organizator zastrzega sobie możliwość zmiany niniejszego regulaminu
   6. interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora
   7. wszelkie inne przepisy ujęte są w regulaminie obiektu, na którym odbywają się zajęcia

(załącznik 1)

**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