

**Regulamin Warsztatów
Nauki jazdy na łyżwach
w pięciu krokach dla dorosłych
listopad-grudzień 2024r**

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 zajęć:
Lodowisko KS „Orlik”, ul. Słowackiego 27b,
w następujących terminach:: 20.11- 18.12
(5 zajęć)
tj. środy: 20.11, 27.11, 04.12, 11.12, 18.12

w godzinach: 20:30-21:45

4. Uczestnictwo
W warsztatach uczestniczyć mogą **wyłącznie osoby dorosłe**, które dokonały zapisu (patrz pkt. 5)., wniosły opłatę za zajęcia oraz dostarczyły **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 30 osób w grupie.

5. Zapisy prowadzone są przez aplikację DecathlonGO.

6. Zasady finansowania

Warunkiem uczestnictwa jest zakup karnetu cenie 120,00 zł w kasie lodowiska KS „Orlik” przy ul. Słowackiego 27b przed pierwszymi zajęciami (opłata obejmuje wstęp na lodowisko).

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 ochraniaczy.

8. Postanowienia końcowe

- a. każdy uczestnik przystępuje do warsztatów na własną odpowiedzialność, 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 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: 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 Biało-Białym 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