



## REGULAMIN ZAJĘĆ Powiatowej Akademii Ruchu – XV edycja – jesień 2024

### I. Cele zajęć:

1. Propagowanie zdrowego stylu życia i upowszechnianie aktywności fizycznej.
2. Zachęcanie do aktywności ruchowej poprzez realizację zajęć zdrowy kręgosłup, fitness.
3. Poprawa kondycji psychofizycznej uczestników.

### II. Organizacja programu:

1. Organizatorem zajęć jest Powiat Wrzesiński.
2. Koordynatorem zajęć jest Wydział Promocji, Spraw Społecznych i Sportu Starostwa Powiatowego we Wrześni, tel. 61 640 44 31.
3. Zajęcia prowadzone są w sali gimnastycznej Liceum Ogólnokształcącego im. Henryka Sienkiewicza we Wrześni przy ul. Szosa Witkowska 1 oraz w Sali gimnastycznej Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 im. Powstańców Wielkopolskich we Wrześni przy ul. Koszarowej 12.
4. Cykl jesienny obejmuje 8 tygodni zajęć od **17.10.2024 r.** do **13.12.2024 r.**
5. Harmonogram zajęć dostępny będzie na stronie: [www.wrzesnia.powiat.pl](http://www.wrzesnia.powiat.pl) w zakładce Zdrowie/Powiatowa Akademia Ruchu.
6. Zajęcia mają charakter ogólnorozwojowy, nie mają charakteru leczniczo - rehabilitacyjnego.
7. Spotkania będą odbywać się z zachowaniem obowiązujących zasad i norm bezpieczeństwa, zgodnie z rekomendacjami Głównego Inspektora Sanitarnego oraz wydanymi rozporządzeniami Ministerstwa Zdrowia obowiązującymi w okresie zajęć.
8. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania zajęć i nieutworzenia grupy, w przypadku małej liczby zainteresowanych lub z przyczyn niezależnych od Organizatora.

### III. Warunki uczestnictwa:

1. Uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu
2. Uczestnikami zajęć mogą być osoby pełnoletnie, zamieszkałe na terenie powiatu wrzesińskiego.
3. Udział w treningach jest bezpłatny.
4. Zapisy na zajęcia prowadzone są od **09.10.2024 r.** pod nr tel. 61 640 44 31, o udziale w zajęciach decyduje kolejność zgłoszeń. Osoby rejestrujące się wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych, tylko w zakresie związanym z realizacją zajęć, zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. Wycofanie zgody na przetwarzanie danych osobowych, w trakcie trwania zajęć, skutkuje brakiem dalszej możliwości uczestnictwa w nich.
5. **Warunkiem udziału w zajęciach jest dostarczenie do siedziby Starostwa Powiatowego we Wrześni uzupełnionego formularza zgłoszeniowego, stanowiącego załącznik do niniejszego regulaminu, przed rozpoczęciem pierwszych zajęć.**
6. Uczestnik jest zobowiązany do powiadomienia organizatora w przypadku rezygnacji z zajęć lub dłuższej nieobecności. W przypadku dwukrotnej nieusprawiedliwionej nieobecności na zajęciach, uczestnik traci prawo do korzystania z zajęć.
7. Podpisanie listy obecności i formularza zgłoszeniowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu oraz wyrażeniem zgody na wykorzystanie przez Powiat Wrzesiński wizerunku uczestnika poprzez zamieszczenie zdjęć z zajęć na stronach internetowych, informacjach, pismach oraz prezentacjach multimedialnych dla celów informacyjnych i promocji zdrowia.
8. Organizator programu ma prawo kontrolować zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać udziału w zajęciach osobom naruszającym porządek publiczny.
9. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni i na sali ćwiczeń.
11. Każde ewentualnie względne przeciwwskazanie lub ograniczenia do korzystania z zajęć oraz stan złego samopoczucia należy zgłosić prowadzącemu przed zajęciami.

12. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących dolegliwości w trakcie ćwiczeń, uczestnik powinien powiadomić niezwłocznie osobę prowadzącą.
13. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki zaistniałe na zajęciach wynikające ze złego stanu zdrowia, samopoczucia czy też będące wynikiem niestosowania się do poleceń i uwag instruktora oraz nieprzestrzegania obowiązującego regulaminu.

#### **IV. Zasady udziału:**

1. Na zajęciach przebywać mogą tylko te osoby, które z nich korzystają.
2. Uczestnik zabezpiecza w własnym zakresie strój, obuwie sportowe, ręcznik, matę, wodę do picia
3. Uczestnicy przychodzą na zajęcia min. 5 minut przed ich rozpoczęciem.
4. Uczestnicy przed rozpoczęciem zajęć zobowiązani są podpisać listę obecności.
5. Na sali ćwiczeń obowiązuje obuwie zamienne.
6. Uczestnicy zajęć przestrzegają poleceń i uwag osoby prowadzącej zajęcia.
7. Uczestnicy po zakończeniu zajęć niezwłocznie opuszczają salę ćwiczeń.
8. Uczestnicy są zobowiązani do utrzymania czystości i porządku na sali, w szatniach i toaletach.
9. Wszelkiego rodzaju pytania związane z praktyką i ćwiczeniami należy kierować do osoby prowadzącej.
10. W czasie zajęć należy bezwzględnie stosować się do poleceń instruktora i używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
11. Zabrania się żucia gumy podczas zajęć.

#### **V. Przeciwwskazania do udziału:**

Z zajęć nie mogą korzystać osoby: chore, z przeciwwskazaniami lekarskimi, u których występuje ryzyko podejrzenia zakażenia wirusem Covid-19, pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych, odurzających, z chorobami zakaźnymi: górnych dróg oddechowych, skóry, z ranami otwartymi, innymi chorobami, po obfitym posiłku oraz kobiety w ciąży.

#### **VI. Informacje dodatkowe:**

1. Organizator oraz prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne kontuzje lub nieszczęśliwe wypadki uczestników podczas zajęć. Każda osoba ćwicząca zobowiązana jest posiadać aktualne badania lekarskie zezwalające na uprawianie ćwiczeń. W zajęciach mogą brać udział tylko osoby bez przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania w/w ćwiczeń. Wskazaniem jest ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie.