

REGULAMIN

uczestnictwa w zajęciach „Zdrowy Kręgosłup” organizowanych w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Ząbki dla mieszkańców Ząbek.

I. ZASADY

1. Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” (zwane w dalszej treści regulaminu „zajęcia”) organizowane są przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach, ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki (zwanym w dalszej treści regulaminu „Organizatorem”) od dnia 16.02.2024 r. z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy wymienionych w art. 1 pkt. 1 Ustawy z dnia 18 stycznia 1951 r. o dniach wolnych od pracy (Dz. U. z 2020 r., poz. 1920).
2. Zajęcia skierowane są do osób pełnoletnich będących mieszkańcami Miasta Ząbki.
3. Zajęcia są bezpłatne dla osób posiadających aktywną Kartę Mieszkańca „Jestem z Ząbek”.
4. Zajęcia będą odbywały się na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkach, ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki.
5. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest:
 - 1) zapoznanie się z niniejszym Regulaminem.
 - 2) podpisanie przed pierwszymi zajęciami. „Oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji”.
6. Uczestnik zajęć oświadcza, iż jest osobą pełnoletnią i posiada aktywną Kartę Mieszkańca „Jestem z Ząbek”. Organizator zastrzega sobie prawo do zweryfikowania statusu Karty w Urzędzie Miasta Ząbki.
7. W poszczególnych zajęciach mogą brać udział jedynie osoby wpisane na listę uczestników danych zajęć. Uczestnik zajęć nie może wprowadzać na zajęcia osób nie będących uczestnikami danych zajęć.
8. W razie stwierdzenia faktu naruszenia porządku publicznego czy też przepisów niniejszego Regulaminu, Organizator, jak również osoba prowadząca zajęcia oraz obsługa obiektu, na którym odbywają się zajęcia, mogą odmówić uczestnikowi prawa do udziału w zajęciach.
9. Każde naruszenie postanowień niniejszego Regulaminu skutkuje skreśleniem z listy uczestników.

II. PRAWA I OBOWIĄZKI UCZESTNIKA

1. Uczestnik zajęć ma prawo do trzech nieobecności na zajęciach. Nie ma możliwości odrobienia zajęć. Organizator nie przewiduje usprawiedliwienia nieobecności. Przekroczenie limitu nieobecności określonego w niniejszym Regulaminie skutkuje skreśleniem z listy uczestników zajęć.
2. Uczestnik zajęć zobowiązany jest do punktualnego przybycia na zajęcia. Spóźnienie wyklucza możliwość uczestnictwa w zajęciach.
3. Uczestnik zajęć jest zobowiązany do zachowania ostrożności, zasad bezpieczeństwa oraz zasad współżycia społecznego w trakcie uczestniczenia w zajęciach.
4. Uczestnik zajęć sam dostosowuje tempo i intensywność zajęć do swoich możliwości i wydolności własnego organizmu. W zajęciach nie mogą uczestniczyć osoby, które mają wyraźne przeciwwskazania lekarskie do zajęć związanych z wysiłkiem fizycznym.
5. Pogorszenie samopoczucia podczas zajęć obliguje uczestnika zajęć do niezwłocznego przzerwania ćwiczeń i powiadomienia o pogorszeniu samopoczucia osoby prowadzącej zajęcia.
6. Uczestnik zajęć, którego stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających nie może uczestniczyć w zajęciach. Odnotowanie takiego zdarzenia skutkuje skreśleniem z listy uczestników.
7. Uczestnik zajęć może w każdym czasie zrezygnować z udziału w zajęciach. O rezygnacji z uczestnictwa w zajęciach uczestnik informuje Organizatora.

8. Na zajęciach obowiązuje strój sportowy oraz sportowe obuwie.
9. W czasie zajęć nie należy spożywać jakichkolwiek produktów spożywczych, w szczególności takich które mogą być powodem zakrztuszenia lub zadławienia się.

III. PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA

1. Organizator nie ubezpiecza uczestników zajęć od skutków nieszczęśliwych wypadków, nie ponosi odpowiedzialności cywilnoprawnej za powstałe kontuzje i urazy podczas zajęć, a także nie ponosi odpowiedzialności za stan zdrowia osób biorących udział w zajęciach.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu, godziny i miejsca odbywania się zajęć.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do wykonania zdjęć w trakcie odbywania się zajęć w celu wykorzystania ich w materiałach promocyjnych.

DYREKTOR
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Ząbkach
/Jacek Romańczuk/