

## **Regulamin ćwiczeń profilaktyczno-leczniczych w trosce o zdrowy kręgosłup**

### **1. CELE ZAJĘĆ**

1. Aktywizacja społeczeństwa w zakresie aktywności ruchowej.
2. Wzmocnienie określonych partii mięśni, zniwelowanie napięcia poprzez rozciąganie i odpowiednie techniki relaksacji.
3. Promocja miasta Gdyni.

### **2. ORGANIZATOR**

1. Organizatorem zajęć w imieniu Gminy Miasta Gdyni jest Gdyńskie Centrum Sportu jednostka budżetowa z siedzibą w Gdyni, przy ul. Olimpijskiej 5/9, kod pocztowy 81-538, NIP 5862312326, tel. 58 622 11 64, fax 58 622 35 74, [www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl).

### **2. TERMIN I MIEJSCE ZAJĘĆ**

1. Zajęcia odbywać się będą w poniedziałki począwszy od dnia 21 marca 2022 roku.
2. Zbiórka uczestników następować będzie:
  - o godzinie 15:30 dla grupy 1,
  - o godzinie 16.30 dla grupy 2.
3. Miejscem zajęć jest Szkoła Podstawowa nr 52 przy ul. Okrzei 6, kod pocztowy 81-228.

### **4. INNE POSTANOWIENIA**

1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest akceptacja wszystkich punktów poniższego regulaminu.
2. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na miejscu.
3. Zajęcia są bezpłatne.
4. W zajęciach mogą wziąć udział wszyscy chętni, niemający przeciwwskazań do uprawiania dyscyplin sportowych o charakterze wytrzymałościowym.
5. Uczestnicy biorący udział w zajęciach zobowiązani są do przestrzegania poleceń instruktora.
6. Uczestnicy biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.

7. W zajęciach mogą brać udział osoby zdrowe, bez objawów choroby zakaźnej w szczególności takich jak: suchy kaszel i gorączka.
8. Uczestnik zajęć oświadcza, że ma świadomość iż udział w zajęciach może narazić go na zachorowanie na COVID-19.
9. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do zachowania odległości minimum 2 metrów od pozostałych uczestników.
10. Instruktor nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie się stanu zdrowia zainteresowanych poprzez zbyt nadmierne wykonywanie ćwiczeń niezgodnych z indywidualnymi możliwościami psychoruchowymi oraz sprzecznymi z zaleceniami instruktora.
11. Organizator nie ponosi konsekwencji w związku z nieprawidłowym wykonywaniem ćwiczeń.
12. Uczestnicy zobligowani są do przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej.
13. Matę do ćwiczeń należy zapewnić we własnym zakresie.
14. Uczestników obowiązuje strój oraz obuwie sportowe.
15. Uczestnictwo w zajęciach pod wpływem alkoholu, leków oraz innych środków obniżających sprawność psychoruchową jest kategorycznie zabronione.
16. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez uczestników.
17. Organizator informuje, iż w trakcie trwania zajęć będą wykonywane zdjęcia mające na celu informowanie i promowanie wydarzenia jak i działalności Gdyńskiego Centrum Sportu, z uwzględnieniem przepisu artykułu 81 ust. 2 ustawy o prawach autorskich i prawach pokrewnych, zgodnie z którym zezwolenia nie wymaga rozpowszechnianie wizerunku osoby powszechnie znanej, jeżeli wizerunek wykonano w związku z pełnieniem przez nią funkcji publicznych, w szczególności politycznych, społecznych, zawodowych oraz osoby stanowiącej jedynie szczegół całości takiej jak zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza.
18. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora zajęć.