

**REGULAMIN ZAJĘĆ SPORTOWYCH REALIZOWANYCH
W RAMACH PROJEKTU
„AKADEMIA STREET WORKOUTU NA BULWARACH WIŚLANYCH”**

Regulamin uczestnictwa w zajęciach sportowych realizowanych przez Stowarzyszenie Sportowe „Aktywny Kasprzak” bezpłatnie dla mieszkańców miasta Warszawa, zwany dalej regulaminem.

Rozdział I

Postanowienia ogólne

1. Organizatorem zajęć jest Stowarzyszenie Sportowe „Aktywny Kasprzak”
2. Celem zajęć jest zapoznanie mieszkańców Warszawy z różnymi formami aktywności sportowej, a w szczególności ze sportami siłowymi opartymi na pracy z własnym ciężarem ciała - Street Workoutem i korzyściami, które płyną z uprawiania tych dyscyplin sportowych. Celem jest również propagowanie aktywnego stylu życia oraz udział w zajęciach, które pozwolą zadbać o lepszą formę w okresie wakacyjnym i jesiennym.
3. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Projekt finansuje Miasto Stołeczne Warszawa - dzielnica Śródmieście.
4. Uczestnikami zajęć mogą być osoby powyżej 18 -ego roku życia oraz dzieci i młodzież od 12 - ego roku życia, które będą miały pisemną zgodę rodziców/opiekunów na udział w zajęciach lub będą pod opieką rodziców/opiekunów na zajęciach.

Rozdział II

Organizacja Zajęć i Treningów

1. Miejsce : Street Workout Park pod Mostem Świętokrzyskim w Warszawie.
2. Termin : od 05.08.2020 do 31.10.2020 – zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu:
 - w środy od 17.30 do 19.00;
 - w niedziele od 11.00 do 12.30
3. Osoby chętne do wzięcia udziału w zajęciach muszą zjawić się na miejscu na 15 minut przed ich rozpoczęciem.
4. Wymagany jest strój sportowy (zależnie od pogody) dres, spodnie długie lub krótkie, koszulka, bluza, obuwie sportowe.
Organizator nie zapewnia stroju sportowego.

5. W trakcie zajęć uczestnicy mogą wykonywać wyłącznie ćwiczenia wskazane przez instruktora/trenera i pod jego bezpośrednim nadzorem.
6. W trakcie zajęć na obiekcie sportowym uczestnicy muszą stosować się do obowiązującego regulaminu obiektu, przepisów bhp, instrukcji oraz poleceń wydawanych przez prowadzącego zajęcia.
7. Uczestnik uczestniczy w zajęciach na własne ryzyko zgodnie ze znajomością własnych możliwości i ograniczeń. Osoby uczestniczące w zajęciach są zobowiązane do zachowania ostrożności w trakcie wykonywania ćwiczeń. W zajęciach nie mogą uczestniczyć osoby, które mają wyraźne przeciwwskazania lekarskie do zajęć związanych z wysiłkiem fizycznym.
8. Zabrania się używania innego sprzętu sportowego nieprzeznaczonego do ćwiczeń, stosowania nadmiernej siły fizycznej i niereagowania na sygnały o zakończeniu ćwiczeń.
9. W razie niewłaściwego zachowania Uczestnika zajęć, w tym zachowania zagrażającego zdrowiu, życiu, bezpieczeństwu swojemu i innych uczestników lub zachowania dezorganizujące i utrudniające prowadzenie zajęć dla grupy, prowadzący zajęcia ma prawo do wyciągnięcia wobec niego konsekwencji obejmujących wykluczenie z zajęć.
10. W przypadku wystąpienia symptomów kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemu, obowiązkiem ćwiczących jest natychmiastowe powiadomienie instruktora/trenera.
11. Uczestnik na pierwszych zajęciach podpisuje oświadczenie o:
 - braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach,
 - udziale w zajęciach na własną odpowiedzialność,
 - zapoznaniu się z treścią niniejszego regulaminu,
 - wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora oraz na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.

Rozdział III

Ogólny Program Zajęć

1. Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu – bez względu na pogodę. W wyjątkowych przypadkach (burza, stan powodziowy) – może nastąpić odwołanie zajęć
2. Zajęcia przewidziane w ramach projektu „Akademia StreetWorkoutu na Bulwarach Wiślanych” to ćwiczenia siłowo – ogólnorozwojowe bazujące na pracy z własnym ciężarem ciała.
3. Na rozpoczęcie zajęć sportowych odbywać się będzie rozgrzewka
4. Do wzięcia udziału w zajęciach obowiązują zapisy pod <https://tiny.pl/7dzhn>
W przypadku wolnych miejsc dopuszczalne jest zapisanie się i dołączenie do zajęć bezpośrednio na miejscu.

Rozdział IV

Postanowienia końcowe

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem stosuje się normalnie obowiązujące przepisy prawa.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.
3. Organizator każdorazowo poinformuje uczestników o zmianie regulaminu.

