

## Regulamin cyklicznych zajęć dla kobiet w ciąży w 2023 roku

### 1. CELE ZAJĘĆ

- Popularyzacja i upowszechnienie aktywności fizycznej u kobiet w drugim oraz trzecim trymestrze ciąży, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej oraz umiejętności ruchowych,
- promocja miasta Gdyni.

### 2. ORGANIZATOR

- Gdyńskie Centrum Sportu działające w imieniu Gminy Miasta Gdyni, ul. Olimpijska 5/9, 81-538 Gdynia, [www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl).

### 3. TERMIN I MIEJSCE ZAJĘĆ

- zajęcia odbywać się będą w każdy wtorek począwszy od 18.01.2023,
- zbiórka uczestników następować o godzinie 17:00 w Salce Fitness, ul. Olimpijska 5/9, zajęcia trwać będą do 60 minut.

### 4. INNE POSTANOWIENIA

- warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest akceptacja wszystkich punktów poniższego regulaminu,
- zajęcia są bezpłatne,
- uczestnictwo w zajęciach jest możliwe wyłącznie po konsultacji z lekarzem prowadzącym ciążę oraz po okazaniu instruktorowi stosownego **zaświadczenia** o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach ruchowych,
- w przypadku wystąpienia w trakcie trwania zajęć jakichkolwiek dolegliwości (pogorszenie samopoczucia, bóle głowy, mdłości itp.), uczestniczki powinny przerwać zajęcia i poinformować instruktora o danym zdarzeniu,
- instruktor nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie się stanu zdrowia uczestniczek poprzez zbyt nadmierne wykonywanie ćwiczeń niezgodnych z indywidualnymi możliwościami psychoruchowymi oraz sprzecznymi z zaleceniami instruktora,
- uczestniczki biorące udział w zajęciach zobowiązane są do przestrzegania poleceń instruktora,
- uczestniczki biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność,

- uczestniczki zobligowane są do przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej,
- uczestniczki obowiązują strój sportowy oraz obuwie sportowe z jasną podeszwą,
- matę do ćwiczeń należy zapewnić we własnym zakresie,
- uczestnictwo w zajęciach pod wpływem alkoholu, leków oraz innych środków obniżających sprawność psychoruchową jest kategorycznie zabronione,
- organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione w szatni,
- uczestnictwo w zajęciach jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykorzystywanie przez Organizatora zdjęć i materiałów wideo z wizerunkiem uczestników zajęć, wykonanych podczas zajęć z udziałem uczestników, do własnych działań marketingowych i promocyjnych,
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora zajęć.