

## **Regulamin cyklicznych zajęć ZDROWY KRĘGOSŁUP w dzielnicy WIELKI KACK w 2025 roku.**

### **1. CELE ZAJĘĆ**

- popularyzacja i upowszechnienie zajęć zdrowego kręgosłupa, aktywizacja społeczeństwa w zakresie aktywności ruchowej,
- 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 czwartki w godzinach od 20:00 do 21:00 począwszy od dnia 06.03.2025 r.,
- miejsce zajęć – Szkoła Podstawowa nr 20 w dzielnicy Gdynia Wielki Kack przy ul. Starodworcowej 36, 81-575.

### **4. INNE POSTANOWIENIA**

- warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest akceptacja wszystkich punktów poniższego regulaminu,
- warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na miejscu,
- zajęcia są bezpłatne,
- w zajęciach mogą wziąć udział wszyscy chętni, niemający przeciwwskazań do uprawiania dyscyplin sportowych o charakterze wytrzymałościowym,
- uczestnicy biorący udział w zajęciach zobowiązani są do przestrzegania poleceń instruktora,

- uczestnicy biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność,
- w zajęciach mogą brać udział osoby zdrowe, bez objawów choroby zakaźnej w szczególności takich jak: suchy kaszel i gorączka,
- uczestnik zajęć oświadcza, że ma świadomość, iż udział w zajęciach może narazić go na zachorowanie na COVID-19,
- uczestnicy zajęć zobowiązani są do zachowania odległości minimum 2 metrów od pozostałych uczestników,
- 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,
- organizator nie ponosi konsekwencji w związku z nieprawidłowym wykonywaniem ćwiczeń,
- uczestnicy zobligowani są do przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej,
- matę do ćwiczeń należy zapewnić we własnym zakresie,
- uczestników obowiązuje strój oraz zmienne obuwie sportowe,
- uczestnictwo w zajęciach pod wpływem alkoholu, leków oraz innych środków obniżających sprawność psychoruchową jest kategorię zabronione,
- organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez uczestników,
- Organizator informuje, iż w trakcie trwania zajęć będą wykonywane zdjęcia mające na celu informowanie i promowanie wydarzenia jak i działalności Gdynińskiego 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.
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora zajęć.