

**REGULAMIN ZAJĘĆ ZUMBA – PONIEDZIAŁEK , ŚRODA „AKADEMIA RUCHU” 2018  
EDYCJA JESIENNA**

1. **Organizator programu:** Starostwo Powiatowe 43-400 Cieszyn ul. Bobrecka 29, wszelkie informacje są dostępne na stronie: [www.powiat.cieszyn.pl](http://www.powiat.cieszyn.pl) w kategorii „Zdrowie” w zakładce „Akademia Ruchu”.
2. **Koordinacja zajęć:** z ramienia organizatora Biuro Promocji Zdrowia, kontakt: tel. 33-4777216, pokój 216, kom. 534 967 028, e-mail: [pz@powiat.cieszyn.pl](mailto:pz@powiat.cieszyn.pl) .
3. **Sposób rejestracji:** dnia **18.09.2018r.** od godz. **9.00** prowadzona przez firmę zewnętrzną pod adresem: [www.akademiaruchu.powiat.cieszyn.pl](http://www.akademiaruchu.powiat.cieszyn.pl) wg odrębnych list rejestracyjnych na poniedziałek i środę liczących do 90 miejsc.
  - a/ z akceptacją klauzuli informacyjnej z wyświetleniem klauzuli
  - b/ z potwierdzeniem zapoznania się z regulaminem zajęć
4. **Cele programu:**
  - a/ propagowanie zdrowego stylu życia i upowszechnianie aktywności fizycznej,
  - b/ zachęcanie do aktywności ruchowej w ramach bezpłatnych zajęć ruchowych typu zumba ,
  - c/ poprawa kondycji psychofizycznej uczestników.
5. **Uczestnicy:** osoby pełnoletnie, zamieszkałe na terenie Powiatu Cieszyńskiego.
6. **Miejsce:** sala gimnastyczna Zespołu Szkół Technicznych im. płk Gwidona Langerera w Cieszynie przy ul. Frysztańskiej 48.
7. **Termin:** 2 cykle jesienne zumbi po 12 tygodni wg planu :  
**poniedziałki: od 24.09.2018r. do 10.12.2018r. w godz. 18.30 – 19.30 ;**  
**środy: od 26.09.2018r. do 12.12.2018r. w godz. 18.15 – 19.00.**
8. **Prowadzenie, nadzór merytoryczny i opieka:** licencjonowany Instruktor Aleksandra Klimek.
9. **Typ:** zajęcia ogólnousprawniające, nie mają charakteru leczniczo - rehabilitacyjnego.
10. **Wymogi:**
  - uczestnik zabezpiecza w własnym zakresie strój, obuwie zamienne, ręcznik, matę i wodę do picia,
  - podpisanie listy obecności i regulaminu jest równoznaczne z akceptacją regulaminu oraz wyrażeniem zgody na wykorzystanie wizerunku przez Powiat Cieszyński poprzez robienie i zamieszczenie zdjęć z zajęć na stronach internetowych, w spotach filmowych, informacjach, pismach oraz prezentacjach multimedialnych dla celów promocji zdrowia, zgodnie z Ustawą z dnia 04.02.1994r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych ( tj. Dz. U. z 2018 r. poz. 1191 z późn. zm.),
  - organizator programu ma prawo kontrolować zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać udziału w zajęciach osobom, naruszającym porządek publiczny,
  - osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody,
  - organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni i na sali.
11. **Zasady udziału:**
  - tylko osoby pełnoletnie,
  - uczestnicy przychodzą na zajęcia 10 minut przed rozpoczęciem,
  - uczestnicy pozostawiają okrycia wierzchnie w szatni,
  - uczestnicy podpisują listy obecności,
  - na sali ćwiczeń obowiązuje obuwie zamienne,
  - uczestnicy zajęć przestrzegają poleceń instruktora i opiekuna grupy,
  - uczestnicy opuszczają salę gimnastyczną po zakończeniu zajęć bez zwłoki,
  - uczestnicy są zobowiązani do utrzymania czystości i porządku na sali, w szatniach i toaletach.
12. **Przeciwwskazania do udziału:**
  - osoby chore oraz z przeciwwskazaniami lekarskimi nie mogą korzystać z zajęć,
  - osoby pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych, odurzających,
  - osoby z chorobami zakaźnymi: górnych dróg oddechowych, skóry, z ranami otwartymi, innymi chorobami,
  - osoby mocno rozgrzane, po obfitym posiłku oraz kobiety w ciąży.
13. **Uczestnik jest zobowiązany do szybkiego powiadomienia organizatora tylko w przypadku rezygnacji z zajęć lub długiej nieobecności .**