

**REGULAMIN ZAJĘĆ PILATES – WTOREK „AKADEMIA RUCHU” 2018**  
**EDYCJA JESIENNA**

1. **Organizator:** Starostwo Powiatowe 43-400 Cieszyn ul. Bobrecka 29, wszelkie informacje i regulaminy są dostępne na stronie: [www.powiat.cieszyn.pl](http://www.powiat.cieszyn.pl) w kategorii „Zdrowie” w zakładce „Akademia Ruchu”.
2. **Koordynacja 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** prowadzony przez firmę Optimal It ze Skoczowa pod adresem: **[www.akademiaruchu.powiat.cieszyn.pl](http://www.akademiaruchu.powiat.cieszyn.pl)** wg listy rejestracyjnej, liczącej do 60 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 pilates,
  - c/ poprawa kondycji psychofizycznej uczestników.
5. **Uczestnicy: osoby pełnoletnie**, zamieszkałe na terenie Powiatu Cieszyńskiego.
6. **Miejsce:** sala gimnastyczna Zespołu Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych im. Macierzy Ziemi Cieszyńskiej w Cieszynie przy ul. Kochanowskiego 7.
7. **Termin:** cykl jesienny będzie trwać 11 tygodni,
8. **Plan: wtorki- od 25.09.2018r. do 04.12.2018r. w godz.19.30 – 20.30;**
9. **Prowadzenie, nadzór merytoryczny i opieka:** licencjonowany Instruktor Beata Krzak.
10. **Typ:** zajęcia ogólnousprawniające, nie mają charakteru leczniczo-rehabilitacyjnego.
11. **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.
12. **Zasady udziału:**
  - tylko osoby pełnoletnie,
  - uczestnicy przychodzą na zajęcia 5 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.
13. **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.
14. **Uczestnik jest zobowiązany do szybkiego powiadomienia organizatora tylko w przypadku rezygnacji z zajęć lub długiej nieobecności .**