

REGULAMIN ZAJĘĆ PILATES - PIĄTEK „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 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 .
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** 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 10 tygodni,
8. **Plan: piątki od 28.09.2018r. do 07.12.2018r. (bez 2.11), w godz. 16.45 - 17.45.**
9. **Prowadzenie, nadzór merytoryczny i opieka:** Instruktor Monika Sokalska.
10. **Typ:** zajęcia ogólnousprawniające, nie mają charakteru leczniczego lub 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.**