

REGULAMIN ZAJĘĆ PILATES - PIĄTEK
„AKADEMIA RUCHU” 2019 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 „Szybkim Menu” w kategorii „Promocja Zdrowia”.
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 **17.09.2019r.** od godz. **9.00** prowadzony przez firmę zewnętrzną 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 11 tygodni,
8. Plan: **piątki od 27.09.2019r. do 13.12.2019r.** (bez 01.11.), w godz. 16.45 – 17.45.
9. Prowadzenie, nadzór merytoryczny i opieka: licencjonowany instruktor.
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.