

Regulamin Weekendu Biegowego z Kobierzyckim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w dniach 19.08.2017 – 20.08.2017

1. Organizator

Kobierzycki Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Dębowa 20, 55-040 Kobierzyce

2. Miejsce

Miejscowość: 19.08.2017- Kobierzyce
20.08.2017- Góra Ślęza k. Sobótki

3. Cel

- działanie na rzecz sportu i kultury fizycznej, w tym także na rzecz rekreacji ruchowej i profilaktyki zdrowotnej;
- profilaktyka i promocja zdrowia;
- krzewienie kultury fizycznej, w szczególności sportu wśród mieszkańców Gminy Kobierzyce.

4. Osoba prowadząca zajęcia

Instruktor – Cyprian Łoposzko
Instruktor- Maciej Głośny

5. Termin zajęć:

1. 19.08.2017 – 20.08.2017

Warsztaty są otwarte, **wymagany wiek powyżej 16 roku życia.**

6. Opis zajęć

Weekend biegowy obejmują zajęcia związane z:

- "Siłą biegowa"
- "Szybkością"
- "Techniką biegu- praca ramion"
- "Techniką biegu- praca nóg"
- **Odżywianiem przed, około i po-startowym.**

7. Warunki uczestnictwa

W zajęciach udział może wziąć każdy kto się zapisze (zgodnie z pkt.8), zapozna się z regulaminem **oraz ZŁOŻY PODPISANE PRZEZ SIEBIE : Oświadczenie o stanie zdrowia i braku przeciwwskazań pozwalające na aktywny udział w prowadzonych zajęciach sportowych oraz oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie wizerunku przez KOSiR** (załącznik nr 1), w **przypadku osób niepełnoletnich po dostarczeniu: Oświadczenia o stanie zdrowia i braku przeciwwskazań oraz oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie wizerunku przez KOSiR** -wypełnione i podpisane przez rodzica/opiekuna prawnego (załącznik nr2).

Wypełnione oświadczenia można składać u Instruktora prowadzącego lub w Hali Sportowo Widowskiej w Kobierzycach przy ulicy Dębowej 20.

8. Zapisy

Zapisy na weekend biegowy bezpośrednio u Instruktora (tel. **663-628-790**) lub w Hali Sportowo Widowskiej w Kobierzycach pod nr tel. **71 715 12 00** w godzinach 8:00 – 22:00.

Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zajęciach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

9. Postanowienia końcowe

- Organizator ma prawo do interpretacji i zmian regulaminu Weekendu Biegowego.
- Z powodu niesprzyjających warunków atmosferycznych zajęcia mogą odbyć się na Hali Sportowo – Widowskiej w Kobierzycach.
- Na ewentualnych zajęciach na Hali Sportowo – Widowskiej obowiązywać będzie obuwie halowe.
- Do zajęć nie zostaną dopuszczone osoby pod wpływem alkoholu i środków odurzających.
- Uczestnicy zajęć zobowiązani są do wykonywania poleceń organizatora i prowadzących zajęcia.
- **Istnieje możliwość zapisania się tylko na jeden z dwóch dni Weekendu Biegowego.**
- **Uczestnicy zajęć zobowiązani są do zabrania ze sobą odpowiedniej ilości płynów nawadniających!**
- Organizator nie odpowiada za urazy i wypadki w trakcie zajęć.
- W razie wypadków uczestnicy zajęć zobowiązani są do poinformowania organizatora lub prowadzącego o zdarzeniu.
- Organizator nie przewiduje limit miejsc dla uczestników zajęć.
- Organizator zapewnia transport na Weekend Biegowy.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione i uszkodzone w trakcie Weekendu Biegowego.

10. Kontakt:

Cyprian Łoposzko – 663-628-790 / Hala Sportowo-Widowska KOSiR- 71 715 12 00

Załącznik nr 1 (dorośli)

**Oświadczenie o zdolności do udziału
w Weekendzie Biegowym z Kobierzyckim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji
w dniach 19.08.2017 – 20.08.2017**

Niniejszym oświadczam,

.....
(imię i nazwisko, miejscowość)

że jestem zdolny(a) do udziału w organizowanych zajęciach sportowych w miejscowościach Kobierzyce/Sobótka pt. **Weekend Biegowy w dniach 19.08.2017 – 20.08.2017** nie mam przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach sportowych. Oświadczam, że zapoznałem/-am się z zapisami regulaminu i je akceptuję. Wyrażam zgodę na czynny udział w w/w imprezie i ponoszę za siebie pełną odpowiedzialność.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb KOSiR (zgodnie z Ustawą z dn. 29.08.1997r. o Ochronie Danych Osobowych (tj. z 25 listopada 2015 r. Dz. U. z 2015 r., poz. 2135 z późn. zm.), a także wyrażam zgodę na nieodpłatne utrwalenie i rozpowszechnianie mojego wizerunku w formie fotografii analogowej i cyfrowej w celach promocyjnych KOSiR. Przeniesienie niniejszego zezwolenia na osobę trzecią powiązaną z KOSiR nie wymaga mojej uprzedniej zgody na taką czynność.

.....
(data, czytelny podpis)

Załącznik nr 2 (młodzież do lat 18)

**Oświadczenie o zdolności do udziału
w Weekendzie Biegowym z Kobierzyckim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji
w dniach 19.08.2017 – 20.08.2017**

Niniejszym jako przedstawiciel ustawowy – rodzic * / opiekun prawny* nieletniego/-j

.....
(imię i nazwisko dziecka, miejsce zamieszkania)

oświadczam, że jest on(a) zdolny(a) do udziału w organizowanych zajęciach sportowych w miejscowości Sobótka/Kobierzyce pt. **Weekend Biegowy w dniach 19.08.2017 – 20.08.2017** oraz, że dziecko nie ma przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach sportowych. Oświadczam, że zapoznałem/-am się z zapisami regulaminu i je akceptuję. Wyrażam zgodę na czynny udział mojego dziecka w w/w imprezie i ponoszę za nie pełną odpowiedzialność. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka dla potrzeb KOSiR (zgodnie z Ustawą z dn. 29.08.1997r. o Ochronie Danych Osobowych (tj. z 25 listopada 2015 r. Dz. U. z 2015 r., poz. 2135 z późn. zm.), a także wyrażam zgodę na nieodpłatne utrwalenie i rozpowszechnianie jego wizerunku w formie fotografii analogowej i cyfrowej w celach promocyjnych KOSiR. Przeniesienie niniejszego zezwolenia na osobę trzecią powiązaną z KOSiR nie wymaga mojej uprzedniej zgody na taką czynność.

.....
(data, czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego)

*niepotrzebne skreślić