

## Regulamin uczestnictwa w zajęciach nordic walking

Niniejszy regulamin (zwanych dalej regulaminem) określa warunki i zasady naboru, organizacji oraz uczestnictwa w zajęciach nordic walking (zwanych dalej zajęciami), których operatorem wykonawczym jest **Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking w Złotoryi** (zwane dalej Operatorem) na zlecenie KGHM Polska Miedź S.A. w ramach Programu Społecznej Odpowiedzialności Biznesu (CSR) EKO-Zdrowie.

### I. Postanowienia ogólne.

1. Zajęcia obejmują udział w treningach z zakresu prawidłowego marszu z kijami nordic walking tj. nauki i doskonalenia technik nordic walking oraz kształtowania podstawowych zdolności motorycznych: siła, szybkość, wytrzymałość.
2. Zajęcia obejmują czterdzieści jednostek treningowych, po dziesięć jednostek treningowych w każdym z czterech miast: Chocianowie, Głogowie, Legnicy i Lubinie. Każda jednostka treningowa obejmuje 90 minut pracy z wykwalifikowanym instruktorem.
3. Zajęcia odbywać się będą według harmonogramu będącego osobnym załącznikiem, umieszczonym na stronie internetowej Operatora pod adresem **www.psnw.pl** W załączniku zostaną wskazane miejsca zbiórek uczestników zajęć w poszczególnych miastach.
4. Operator w ramach zajęć określa trasy marszu. Uczestnicy zajęć zobowiązani są zachować szczególną ostrożność i poruszać się zgodnie z przepisami Ustawy „Prawo o ruchu drogowym”.
5. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych instruktorów nordic walking, czuwających również nad bezpieczeństwem biorących udział w zajęciach. Instruktorów zapewnia Operator, gwarantując kwalifikacje instruktorów niezbędne do prowadzenia zajęć.
6. W ramach zajęć Operator zapewnia przeprowadzenie prelekcji dla uczestników zajęć (po dwie prelekcje w każdym z miastach, o których mowa w pkt. 2 powyżej), w terminach uwzględnionych w harmonogramie umieszczonym na stronie internetowej Operatora pod adresem **www.psnw.pl** Tematyka prelekcji obejmuje: elementy prawidłowych technik nordic walking oraz zasady diety plus pomiary uczestników na wadze TANITA.
7. Operator zapewnia ubezpieczenie uczestników zajęć (suma ubezpieczenia wynosi 200.000 zł).

8. Uczestnikom zajęć zaleca się systematyczny udział w zajęciach w miarę swoich możliwości.

## **II. Zasady naboru i uczestnictwa.**

1. W zajęciach udział mogą wziąć osoby, które ukończyły 40 rok życia.
2. W zajęciach udział może wziąć łącznie 160 osób.
3. W każdym z miast wymienionych w rozdz. I pkt. 2 w zajęciach uczestniczyć może grupa maksymalnie do czterdziestu uczestników. Do każdej czterdziestoosobowej grupy przydzielonych będzie dwóch instruktorów nordic walking. Jeden instruktor może pracować maksymalnie z dwudziestoma uczestnikami zajęć.
4. W razie większej ilości chętnych niż dopuszczalna, decydować będzie kolejność zgłoszeń.
5. Zgłoszenia przyjmowane będą w dniach od 25 września 2017 r. do 4 października 2017 r. pod nr telefonu **668 005 085**, oraz pod adresem poczty elektronicznej **prezespsnw@gmail.com**
6. W razie mniejszej ilości chętnych nabór prowadzony będzie do wyczerpania ilości wolnych miejsc, przy czym zajęcia rozpoczną się zgodnie z harmonogramem, o którym mowa w rozdz. I pkt. 3.
7. Warunkiem przystąpienia do zajęć jest podpisanie przez uczestnika deklaracji uczestnictwa i jej dostarczenie przedstawicielowi Operatora, przed rozpoczęciem udziału w zajęciach. Deklaracja uczestnictwa umieszczona jest na stronie internetowej Operatora pod adresem **www.psnw.pl**
8. Zajęcia odbywać się będą na dwóch poziomach treningowych: poziom FUN (rekreacja) przeznaczony jest dla osób początkujących, poziom PROFI (sport) przeznaczony jest dla osób zaawansowanych. Uczestnicy mają możliwość wyboru jednego z dwóch poziomów w deklaracji uczestnictwa, umieszczonej na stronie internetowej Operatora pod adresem **www.psnw.pl**
9. Operator nie będąc uprawnionym podmiotem do przeprowadzenia badań medycznych, przed podpisaniem deklaracji uczestnictwa zaleca wszystkim chętnym konsultację z właściwym lekarzem. Deklaracja uczestnictwa zawiera także pisemną zgodę na przetwarzanie danych osobowych uczestnika zajęć, w celu ich odbycia.
10. Udział w zajęciach jest bezpłatny.
11. Uczestniczący w zajęciach zobowiązani są do posiadania własnych kijów do marszu nordic walking, do podporządkowania się poleceniom prowadzących

zajęcia instruktorów oraz do informowania instruktorów w czasie zajęć o jakichkolwiek niepokojących reakcjach organizmu.

12. W przypadku niezrealizowania zajęć w którymś z terminów, o których mowa w załączniku (harmonogramie) umieszczonym na stronie internetowej Operatora pod adresem **www.psnw.pl** z przyczyn losowych i niezależnych od Operatora, Operator zorganizuje termin zastępczy, o którym uczestnicy zajęć zostaną powiadomieni na siedem dni wcześniej przez wysłanie wiadomości e-mail lub wiadomości SMS z wykorzystaniem danych umieszczonych w deklaracji uczestnictwa oraz poprzez informację zamieszczoną na stronie internetowej Operatora pod adresem **www.psnw.pl**
13. W przypadku nieobecności uczestnika w zajęciach (oprócz zapisów pkt. 12), Operator nie ma obowiązku organizacji zastępczych zajęć.
14. Wykwalifikowani instruktorzy nordic walking prowadzić będą dziennik zajęć, który zawierać będzie listę uczestników, program zajęć oraz potwierdzenie przez uczestnika udziału w zajęciach.

### **III. Postanowienia końcowe.**

1. Operator zastrzega sobie prawo do zmiany treści regulaminu po uprzednim poinformowaniu uczestników zajęć o zakresie przewidywanych zmian, w terminie siedmiu dni przed ich wejściem w życie.
2. W sprawach nieuregulowanych regulaminem zastosowanie mają właściwe przepisy prawa obowiązujące na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
3. W razie pytań bądź wątpliwości uczestnicy zajęć mogą kontaktować się z Operatorem pod nr telefonu **668 005 085** oraz pod adresem poczty elektronicznej **prezespsnw@gmail.com**