



## REGULAMIN UCZESTNICTWA W ZADANIU „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Ruszaj się dla zdrowia”

### §1 Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa w Zadaniu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Ruszaj się dla zdrowia”
2. **Udział w zadaniu jest bezpłatny, koszty jego organizacji pokrywane są w całości ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego.**
3. Zadanie realizowane jest w terminie **od 1 czerwca do 31 sierpnia 2017 r.** Zadanie przewiduje zorganizowanie w 4 miejscowościach województwa łódzkiego, tj. **w Konstantynowie Łódzkim, Zduńskiej Woli, Spale i Skierniewicach** zajęć teoretycznych i praktycznych z instruktorami Nordic Walking oraz spaceru/przemarszu z instruktorami w plenerze. Dokładne terminy spotkań i godziny ich rozpoczęcia określa harmonogram. W punkcie 7. **§1**
4. Czas trwania każdego wydarzenia w danej miejscowości wynosi max. 3 h.
5. Organizator zapewnia nieodpłatnie podczas zajęć opiekę trenerską, opiekę ratownika medycznego oraz napoje, a także materiały drukowane.
6. Przy niesprzyjających warunkach pogodowych wydarzenie może zostać odwołane lub skrócone. Wydarzenie zostanie powtórzone jeśli odbędą się mniej niż 2 godziny zajęć.
7. Zajęcia teoretyczne i praktyczne oraz spacer/marsze z instruktorami Nordic Walking będą odbywały się zgodnie z poniższym harmonogramem we wskazanych przez Organizatora miejscach, usytuowanych na obszarach szlaków konnych:
  - a) 08.07 – sobota - Zduńska Wola – w godzinach 12.00 – 14.00  
miejsce zbiórki: Gajewniki 2, Stajnia Gajewniki, Punkt Informacji i Monitorowania Turysty PliiMT
  - b) 09..07 - niedziela - Spała – w godzinach 11.00 – 13.00  
miejsce zbiórki: Posąg Żubra, ul. Nadpiliczna 6
  - c) 15.07 – sobota - Konstantynów Łódzki – w godzinach 11.30 – 13.30  
miejsce zbiórki: Stawy Miejskie, Parking róg ul. Cmentarnej i ul. Łaskiej
  - d) 16.07 – niedziela - Skierniewice – w godzinach 11.00 – 13.00  
miejsce zbiórki: Leśniczówka Grabina, Parking, Osiedle Leśne ul. Ruda 2/4  
wjazd od ul. Fabrycznej
8. Partnerem Realizatora w wydarzeniach jest Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

## §2 Warunki uczestnictwa w zadaniu

1. Zadanie skierowane jest do wszystkich dorosłych mieszkańców województwa łódzkiego.
2. Udział w zajęciach wymaga wcześniejszej rejestracji poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach: [www.seniorzy-hipokamp.pl](http://www.seniorzy-hipokamp.pl), [www.2035.pl](http://www.2035.pl), profilach Facebook: <https://www.facebook.com/ECIMHipokamp/>, <https://www.facebook.com/kijkizolaimaciek/?fref=ts>, <https://www.facebook.com/Fundacja2035/?fref=ts>

Możliwe jest również zarejestrowanie się drogą mailową: [hipokamplodz@gmail.com](mailto:hipokamplodz@gmail.com) lub telefonicznie pod numerem komórkowym: **601 25 43 71**.

**Akceptacja Regulaminu jest równoznaczna ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych oraz zgodą na udostępnienie wizerunku dla celów promocji zadania. zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn.zm. )**

## §3 Zasady uczestnictwa w zadaniu

1. Każdy uczestnik wydarzenia bierze w nim udział na swoją odpowiedzialność, zgodnie z oświadczeniem – załącznik nr 1; osobistego podpisania załącznika dokonuje każdy uczestnik przed rozpoczęciem zajęć.
2. Uczestnik zadania zobowiązany jest do:
  - przestrzegania zasad bezpieczeństwa,
  - poinformowania prowadzącego zajęcia o niedyspozycji, która uniemożliwia wykonywanie ćwiczeń jeszcze przed przystąpieniem do zajęć oraz informowania o kontuzjach albo urazach nabytych podczas treningu,
  - wykonywania ćwiczeń wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem instruktora prowadzącego zajęcia,
  - dostosowania swojego ubioru do aktualnie panujących warunków atmosferycznych,
  - stosowania się do regulaminu zajęć, przestrzegania przepisów bhp oraz stosownych regulaminów na terenie prowadzonych zajęć, jak również instrukcji i poleceń wydawanych przez prowadzącego zajęcia podczas trwania wydarzenia.
3. **Organizator zapewnia nieodpłatnie 20 par kijków do Nordic Walking dla uczestników; rekomendujemy przyniesienie własnych kijków, w przypadku, gdy uczestnik je posiada.**
4. Pierwszym piętnastu osobom zgłoszonym na dane wydarzenie i biorącym udział w wydarzeniu, przekazane zostaną nieodpłatnie koszulki promujące zadanie. W przypadku nieobecności osoby, znajdującej się na liście pierwszych 15 osób, koszulka trafi do osoby wylosowanej, która nie otrzymała koszulki.
5. Wśród uczestników każdego wydarzenia zostaną rozlosowane 2 pary kijków do Nordic Walking.
6. Odbiór koszulek oraz wylosowanych par kijków uczestnicy potwierdzą organizatorowi pisemnie.
7. Wszyscy uczestnicy potwierdzają obecność na zajęciach, podpisując się na liście obecności, wydrukowanej zgodnie z otrzymanymi elektronicznie zgłoszeniami.

Organizator:

Stowarzyszenie Edukacyjne Centrum Integracji Międzypokoleniowej Hipokamp

Tel 601 254 371 [www.seniorzy-hipokamp.pl](http://www.seniorzy-hipokamp.pl)

**Koordinator: Grażyna Busse**

.....  
imię i nazwisko

.....  
Numer telefonu kontaktowego

### Oświadczenie

Oświadczam, że nie mam przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych z instruktorem Nordic Walking i w spacerze/przemarszu z instruktorem Nordic Walking w plenerze z kijami i biorę na siebie pełną odpowiedzialność za mój stan zdrowia.

Jestem mieszkańcem województwa łódzkiego.

Zapoznałam/em się z Regulaminem wydarzenia i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

.....  
miejsowość, data

.....  
podpis uczestnika zadania

**Administratorem danych jest Marszałek Województwa Łódzkiego z siedzibą w Łodzi 90-051, al. Piłsudskiego 8.**

**Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji zadania Łódzkie ma pomysły na zdrowie – Ruszaj się dla zdrowia.**

**Istnieje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.**

**Podanie danych jest dobrowolne.**