



## REGULAMIN AKADEMIA NORDIC WALKING - EDYCJA JESIEŃ 2017

### I. ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku.  
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik, , tel. 032 422 78 53, 422 78 39  
[www.mosir.rybnik.pl](http://www.mosir.rybnik.pl), e-mail: [imprezy.mosir@miastorybnik.pl](mailto:imprezy.mosir@miastorybnik.pl)

### II. TERMINY

18 wrzesień - 25 październik 2017 roku – w każdy poniedziałek i w każdą środę.

**ZAJĘCIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH – nauka prawidłowej techniki chodu Nordic Walking od podstaw:**

**GRUPA I – poniedziałki (6 spotkań);**

**GRUPA II – środy (6 spotkań).**

### III. CEL

- \* zachęcanie do uprawiania jednej z najprostszycch formy aktywności ruchowej;
- \* podnoszenie sprawności fizycznej;
- \* nauka prawidłowej techniki chodu Nordic Walking;
- \* promowanie atrakcyjnych terenów do uprawiania rekreacji;
- \* upowszechnianie idei aktywnego wypoczynku.

### IV. MIEJSCE

ZBIÓRKA: Stadion Lekkoatletyczny przy ul. Gliwickiej 72 (wejście i parking od ul. Żużlowej).

TRASA: wyznaczona przez prowadzącego.

### V. UCZESTNICTWO

W zajęciach mogą brać udział wszyscy chętni (od 15 roku życia) którzy:

- \* wyrażają chęć udziału w zajęciach (bez względu na poziom umiejętności i wytrenowania);
- \* podpiszą stosowne oświadczenia pozwalające na udział w zajęciach;
- \* przedłożą prowadzącemu zgodę rodziców na udział w zajęciach (dotyczy uczestników niepełnoletnich).

Każdy uczestnik (lub rodzic / opiekun prawny) jest zobowiązany wyrazić zgodę na przetwarzanie swoich (lub dziecka) danych osobowych podanych w oświadczeniu i innych zgodach. Administratorem danych osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku przy ul. Gliwickiej 72. Dane w postaci imię i nazwisko oraz ewentualny wizerunek będą przetwarzane w celu organizacji, realizacji rozgrywek i publikacji sprawozdania z imprezy sportowej, a imię i nazwisko, ew. adres i nr konta bankowego osoby dokonującej wpłaty na konto MOSiR - w celu rozliczeń finansowych. Dane w postaci wizerunek (bez podania imienia i nazwiska) mogą być udostępnione na stronie [www.mosir.rybnik.pl](http://www.mosir.rybnik.pl), na Facebook'u, Instagramie oraz na kanale YouTube MOSiR Rybnik. Każdy uczestnik (lub rodzic / opiekun prawny) ma prawo dostępu do treści swoich (lub dziecka) danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji podanych wyżej celów. W przypadku dokonywania rozliczeń finansowych podanie danych jest obowiązkowe i wynika m.in. z ustawy o rachunkowości.

### VI. AKCJA PROMOCYJNA

W czasie jesiennej edycji Akademii Nordic Walking 2017 odbędzie się 6 spotkań w każdej GRUPIE. Każdy uczestnik, który będzie obecny na co najmniej 5 spotkaniach (danej GRUPY), otrzyma imienny karnet dla jednej osoby na pływalnię krytą YNTKA przy ul. Powstańców Śl. w Rybniku upoważniający do skorzystania z 5, 45-

minutowych wejść na basen do wykorzystania do 31 grudnia 2017 roku. Odbiór karnetu musi być potwierdzony własnoręcznym podpisem.

## **VII. ZGŁOSZENIA:**

- na Stadionie Lekkoatletycznym, ul. Gliwicka 72 (wejście / wjazd również od ulicy Żużlowej) w każdym dniu trwania zajęć (do Akademii Nordic Walking można dołączyć się w dowolnym momencie);
- w biurze Działu Organizacji Imprez i Promocji MOSiR Rybnik, ul. Gliwicka 72 (biuro na parterze) w dni robocze poniedziałek-piątek, w godzinach 7.30 – 14.30 (możliwość dokonania opłaty).

## **VIII. PŁATNOŚCI:**

**za cykl 6 spotkań (w ramach jednej grupy) obowiązuje opłata 15 zł/os.**

**OPLATY można dokonać (przed pierwszymi zajęciami):**

- przelewem na konto: **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku, ul. Gliwicka 72, bank: PKO BP SA, nr rach.: 56 1020 2528 0000 0802 0434 5617** w tytule wpłaty należy wpisać: **AKADEMIA NORDIC WALKING, JESIEŃ 2017, imię i nazwisko uczestnika (na pierwsze zajęcia należy przynieść potwierdzenie dokonania przelewu)**
- w **Dziale Organizacji Imprez i Promocji MOSiR Rybnik, ul. Gliwicka 72 (parter)** w dni robocze poniedziałek – piątek, w godzinach 7.30 – 14.30

## **X. UWAGI KOŃCOWE:**

1. Zajęcia odbywać się będą bez względu na pogodę.
2. Koszty związane z organizacją zajęć pokrywa MOSiR.
3. Zajęcia prowadzą instruktorzy Rybnickiego Klubu Nordic Walking.
4. Z zajęć będą wypraszane osoby pod wpływem alkoholu, a także osoby używające wulgarnych słów, zarówno w stosunku do organizatorów, jak również uczestników Akademii Nordic Walking.
5. Uczestnicy zobowiązani są również do zapoznania się i przestrzegania regulaminów obiektów, na których przeprowadzane są zajęcia.
6. Organizator zastrzega sobie prawo zmian i interpretacji regulaminu.

*Regulamin: 21.08.2017 r.*

Celem podjętych działań ma być poprawa kondycji fizycznej mieszkańców oraz rozbudzenie ich potrzeb związanych z aktywnością fizyczną.

W ramach Akademii organizowanych przez MOSiR rybniczanie uzyskają możliwość skorzystania z wiedzy, umiejętności trenerów i instruktorów jak również z bazy sportowo-rekreacyjnej jaką dysponujemy. Dążymy do tego żeby dotrzeć do jak największej liczby rybniczian, chcemy zmobilizować osoby do wstania z przysłowiowej kanapy, pragniemy, aby sport i rekreacja stały się nieodzownym elementem życia zarówno dzieci, młodzieży jak i osób dorosłych w tym seniorów. Uczestnicy akademii poznają m.in.: podstawową technikę i zasady bezpieczeństwa, zostaną solidnie przygotowani, żeby w późniejszym czasie kontynuować przygodę ze sportem na swój sposób w wybranym przez siebie zakresie. Najważniejszym naszym zadaniem jest zachęcenie mieszkańca do stałego obcowania z aktywnością fizyczną.