

**REGULAMIN
PILATES**

1. **Organizator:** Gmina Cieszyn, Rynek 1, 43 – 400 Cieszyn, tel. (33) 4794 200.
2. **Koordynator:** Wydział Sportu Urzędu Miejskiego w Cieszynie, ul. Kochanowskiego 14, 43 – 400 Cieszyn, tel. (33) 4794 393.
3. **Miejsce:** Studio Świadomego Ruchu, ul. Stawowa 6, 43 – 400 Cieszyn.
4. **Termin:** zajęcia odbywać się będą w każdy wtorek w godzinach 10:00 – 11:00, za wyjątkiem dni świątecznych i przypadków losowych takich jak m.in.: brak możliwości skorzystania z miejsca przeprowadzania zajęć z przyczyn technicznych, choroba lub inna niedyspozycja prowadzącego itp. Pierwsze zajęcia odbędą się 15.03.2021 r.
5. **Grupa docelowa:** osoby, które ukończyły 50 lat i starsze.
6. **Limit uczestników:** 15 osób.
7. **Specyfika:** zajęcia ogólnousprawniające, nie mające charakteru leczniczego ani rehabilitacyjnego.
8. **Cele:**
 - 1) neutralizacja stresu i przeciążenia fizycznego,
 - 2) regeneracja sił fizycznych i psychicznych,
 - 3) kształtowanie ciała i osobowości.
8. **Prowadzący:** Monika Sokalska.
9. **Odpłatność:** zajęcia są bezpłatne.
10. **Zasady uczestnictwa:**
 - 1) w zajęciach mogą brać udział osoby, które ukończyły 50 lat i starsze,
 - 2) podpisanie listy uczestnictwa jest równoznaczne:
 - a) z wyrażeniem zgody na udział w zajęciach,
 - b) akceptacją regulaminu,
 - c) oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach,
 - d) z wyrażaniem zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Burmistrza Miasta Cieszyna,
 - e) z zapoznaniem się z klauzulą informacyjną stanowiącą załącznik do niniejszego regulaminu;
 - f) ze zgodą na utrwalenie i wykorzystanie wizerunku przez Gminę Cieszyn w kanałach informacyjnych przez nią zarządzanych oraz w kanałach informacyjnych podmiotów współpracujących z Gminą.
 - 3) koordynator ma prawo kontrolować zajęcia pod względem merytorycznym,
 - 4) uczestnik zabezpiecza w własnym zakresie strój, obuwie zmienne, ręcznik, matę i wodę do picia,
 - 5) uczestnicy pozostawiają okrycia wierzchnie w szatni,
 - 6) w sali gimnastycznej obowiązuje obuwie zmienne,
 - 7) uczestnicy zajęć zobowiązani są przestrzegać poleceń prowadzącego,
 - 8) uczestnicy opuszczają salę gimnastyczną po zakończeniu zajęć bez zbędnej zwłoki,
 - 9) uczestnicy są zobowiązani do utrzymania czystości i porządku w sali gimnastycznej oraz w szatniach i toaletach,
 - 10) osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody,
 - 11) organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni i w sali,
 - 12) uczestnicy są świadomi ryzyka związanego z możliwością zarażenia koronawirusem SARS-Cov-2 wywołującym chorobę COVID-19,
 - 13) prowadzący zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia do uczestnictwa w zajęciach uczestnika, u którego występują objawy choroby COVID-19 takie jak podwyższona temperatura, kaszel, duszności,
 - 14) w związku z wprowadzeniem stanu epidemii na terenie Rzeczypospolitej Polskiej uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania w trakcie zajęć obowiązujących wytycznych, w tym zachowania dystansu społecznego.

12. Przeciwwskazania do udziału:

- 1) osoby chore oraz z przeciwwskazaniami zdrowotnymi,
- 2) osoby pod wpływem alkoholu i środków psychoaktywnych, odurzających,
- 3) osoby z chorobami zakaźnymi górnych dróg oddechowych, skóry, z ranami otwartymi, innymi chorobami,
- 4) osoby mocno rozgrzane, po obfitym posiłku.

NACZELNIK
Wydziału Sportu


Cezary Cieńciała