



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Regulamin naboru i zajęć z Nordic walking

w ramach realizowanego Programu „Aktywność dla każdego - pływanie i aqua-aerobic, siatkówka, fitness-aerobic czy nordic walking - wybierz sam.”

1. Organizatorem zajęć jest STOWARZYSZENIE „Nasza Przyszłość – Tarnawa”.
2. Planuje się utworzenie 2-ch grup, początkującej i zaawansowanej i zrealizowanie w roku 2017, po 30 zajęć 1 raz w tygodniu po 1 godzinie zegarowej dla każdej grupy zajęć z Nordic walking.
3. Ogranicza się nabór wiekowo minimum 10 lat i w pierwszej kolejności przyjmowani będą:
 - mieszkańcy z obszaru naboru kobiety jak i mężczyźni, którzy nie brali udziału w poprzedniej – tj. zamieszkali na terenie Gminy Zagórz.
 - pozostali mieszkańcy z obszaru naboru
 - osoby starsze 40+,
 - w następnej kolejności osoby poniżej 40+,
 - nabór uzupełniający osoby spoza obszaru naboru.
4. Kurs obejmować będzie naukę techniki chodzenia oraz doskonalenie umiejętności już nabytych wg opracowanego w tym celu Programu oraz ćwiczenia w terenie. Ćwiczenia pod okiem instruktora odbywać się będą raz w tygodniu po 1-ej godzinie zegarowej. W pozostałe dni grupa spotykać się będzie poza instruktorem na godzinne a później dłuższe spacerowane przez liderów grup i wolontariuszy.
5. Nabór uczestników rozpocznie się od dnia ogłoszenia naboru tj. 10.02.2017r. do 27.02.2017r. Możliwe będą korekty naboru w trakcie trwania projektu w przypadkach losowych lub rezygnacji z udziału uczestnika.
6. Terminy rozpoczęcia spotkań z podaniem ilości w poszczególnych miesiącach dla każdej z 2-ch grup: marzec - 3, kwiecień - 4, maj - 5, czerwiec - 5, wrzesień - 5, październik - 5, listopad - 3. Razem 30 terminów dla każdej grupy.
7. Ustala się dzień i godziny treningów na: czwartek w godzinach: 17.00 do 18.00 - I grupa, 18.30 -19.30 - II grupa.
8. Zajęcia z Nordic walking realizowane będą w otoczeniu budynków Gimnazjum w Tarnawie Dolnej: boisko zewnętrzne i bieżnia oraz ścieżki spacerowe i drogi polne okolic miejscowości Tarnawa Dolna i Tarnawa Górna.
9. W przypadku osób nieletnich przed rozpoczęciem zajęć wymagana jest zgoda rodziców na uczęszczanie dziecka na naukę chodzenia w ramach kursu Nordic walking.
10. Nie przewiduje się możliwości odrobienia nieobecności na zajęciach.
11. Zajęcia pod okiem instruktora trwać będą jednorazowo 1 godziny zegarowej.
12. Instruktorzy przejmują odpowiedzialność za kursanta od rozpoczęcia do zakończenia zajęć.
13. Zapisanie się na kurs zobowiązuje uczestnika do zapoznania się oraz przestrzegania regulaminu zajęć.
14. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do regularnego uczestnictwa i do punktualnego przybycia na miejsce zbiórki przed ich rozpoczęciem.
15. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania w czasie zajęć odpowiedniego ubioru – nie krępującego ruchu podczas marszu i obuwia sportowego oraz oznakowania odblaskowego.
16. Rzeczy wierzchnie pozostawiać będziemy w szatni szkolnej pod zamknięciem lub w samochodzie.
17. Osoby uczęszczające na zajęcia deklarują, że są ubezpieczone, zdrowe i nie posiadają żadnych przeciwwskazań do ćwiczeń i marszu w terenie.
18. W przypadku nie wypełnienia wymogów regulaminu organizator może odmówić przyjęcia uczestników na zajęcia.
19. W przypadku przewidywanej nieobecności na zajęciach uczestnik zajęć ma obowiązek odpowiednio wcześniej zgłosić swoją absencję opiekunowi zajęć lub organizatorowi.
20. Zajęcia prowadzone są pod nadzorem instruktora.
21. Uczestnictwo w zajęciach świadczy o zapoznaniu się i akceptacji niniejszego regulaminu.
22. Skargi i uwagi proszę kierować do koordynatora programu z ramienia wnioskodawcy na nr tel. Janusz Krajnik 692 695 648 lub e-mailem: januszkrajnik@op.pl.