

Regulamin naboru i zajęć nauki i doskonalenia chodzenia w oparciu o technikę Nordic walking w ramach realizowanego Programu Ministerstwa Sportu i Turystyki w zakresie upowszechniania sportu w rodzinie oraz w różnych grupach społecznych - Upowszechnianie sportu w środowisku wiejskim

1. Organizatorem zajęć jest STOWARZYSZENIA „Nasza Przyszłość – Tarnawa”.
2. Planuje się utworzenie i zrealizowanie w roku 2018 2-ch 30 godzinnych równoległych kursów dla 2-ch 10 osobowych grup(G1 - zaawansowani i G2 - początkujący).
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 edycji,
 - pozostali mieszkańcy z obszaru naboru,
 - osoby starsze 40+,
 - w następnej kolejności osoby poniżej progu 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 na I Kurs rozpocznie się od dnia ogłoszenia wyników Konkursu do zapełnienia listy uczestników tj. 30 osób. Następne w kolejności osoby nie zakwalifikowane utworzą listę rezerwową z której przy rezygnacji osób z listy rankingowej, będzie możliwość włączenia osób dodatkowych do regularnych zajęć.
6. Terminy rozpoczęcia spotkań z podaniem ilości w poszczególnych miesiącach dla każdej z 2-ch grup: marzec - 2, kwiecień - 5, maj - 5, czerwiec - 5, wrzesień - 5 październik - 5, listopad - 3. Razem 30 terminów. Grudzień jest miesiącem rezerwowym na wypadek przesunięcia terminów.
7. Ustala się dzień i godziny treningów na: czwartek w godzinach: 18.00 do 19.00 - I grupa G1, 19.15 -20.15 - II grupa G2.
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 odrobienie 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.