

**Organizator:**

- Urząd Miasta Mikołów
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie  
Tel. kontaktowy: 533 756 068  
Adres e-mail: imprezy@mosir.mikolow.eu

**I. Cel akcji:**

- poprawa sprawności i kondycji osób zmagających się z nadmiarową masą ciała;
- utworzenie grupy wsparcia motywującej do podjęcia regularnej aktywności;
- stworzenie całościowego programu obejmującego ofertę regularnych treningów, a także możliwość regularnych konsultacji z dietetykiem oraz fizjoterapeutą;
- poprawa stanu psychofizycznego i samopoczucia oraz nabranie pewności siebie;
- organizacja wolnego czasu.

**II. Program akcji:**

- **Regularna aktywność fizyczna/treningi:**

Trening kondycyjny z elementami tańca - zajęcia będą odbywały się 2 razy w miesiącu – tempo dostosowane do możliwości grupy

Gimnastyka ogólnousprawniająca – ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśni również głębokie, ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne, profilaktyka stawów i kręgosłupa - zajęcia będą odbywały się 2 lub 3 razy w miesiącu – tempo oraz zakres ćwiczeń dostosowany do możliwości grupy

- **Konsultacje z dietetykiem** – raz w miesiącu (pierwsza sobota miesiąca w godz. 13:00 – 14:00)
- **Konsultacje z fizjoterapeutą** – raz w miesiącu (druga sobota miesiąca w godz. 13:00 – 14:00)

**III. Termin i miejsce:**

**Hala Sportowa MOSiR w Mikołowie, ul. Bandurskiego 1 A**

Akcja trwa od 02.03.2024 r. – 31.12.2024 r.

- **sobota w godz. 12:00 – 13:00** - Sala Lustrzana - **treningi**
- **sobota w godz. 13:00 – 14:00** - Sala Lustrzana - **konsultacje z dietetykiem** oraz możliwość profesjonalnego pomiaru parametrów ciała (pierwsza sobota miesiąca)
- **sobota w godz. 13:00 – 14:00** - Sala Lustrzana - **konsultacje z fizjoterapeutą** (druga sobota miesiąca)

**IV. Zasady przystąpienia do akcji:**

Akcja skierowana jest zarówno dla kobiet jak i mężczyzn zmagających się z nadmiarową masą ciała, gdzie wskaźnik masy ciała – BMI wynosi powyżej 25.

Zajęcia są dedykowane osobom, które chciałyby usprawnić swoje ciało i szukają motywacji dla podjęcia aktywności fizycznej. Treningi w ramach akcji skierowane są w pierwszej kolejności dla osób, których wynik BMI odbiega od wartości normatywnych.

BMI obliczamy dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost do kwadratu (w metrach).

Przykład: waga: 70 kg, wzrost 1,60 m

$BMI = 70 / (1,60 * 1,60) = 27,34$

Zakresy wartości BMI:

- poniżej 18.49 - niedowaga
- 18.5 - 24.99 - wartość prawidłowa
- Powyżej 25 – nadmiarowa masa ciała

**Warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie oświadczenia udziału – jednorazowo w cg. trwania akcji.  
Oświadczenie będzie dostępne u osoby prowadzącej zajęcia „Fit Linia”.**

**V. Regulamin zajęć prowadzonych w ramach akcji:**

- obowiązuje **limit osób na zajęciach – 20 miejsc**. W przypadku przekroczenia limitu decyduje pierwszeństwo dokonania zapisu lub indywidualne rozstrzygnięcie kwestii spornych;
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie oraz rozstrzyga wszystkie kwestie sporne dot. uczestnictwa w akcji;
- uczestnicy oświadczają, że na dzień przystąpienia do akcji ich wskaźnik masy ciała „BMI” jest większy od 25;
- uczestnicy oświadczają o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w programie
- **uczestnicy muszą posiadać strój sportowy oraz obuwie zmienne;**
- zgłoszenie do udziału w akcji jest równoznaczne z akceptacją regulaminu;
- wszystkich uczestników zajęć zobowiązuje się do przestrzegania regulaminów obowiązujących na terenie obiektu i bezwzględnego podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nich zawartym;
- uczestnicy zajęć są zobowiązani do stosowania poleceń prowadzących zajęcia, a w szczególności:
  - poruszania się na terenie obiektu tylko po wyznaczonych ciągach komunikacyjnych,
  - przestrzegania zakazu powodowania sytuacji zagrażających własnemu bezpieczeństwu, innych osób korzystających z obiektu lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek,
  - sygnalizowania opiekunowi grupy wszystkich sytuacji, mogących doprowadzić do wypadku, w tym własnego złego samopoczucia,
  - zgłoszenia opiekunowi grupy każdego przypadku skaleczenia lub urazu doznanego w trakcie trwania zajęć,
  - wszystkie osoby przebywające na terenie obiektu mają obowiązek podporządkowania się poleceniom instruktora i pracowników obsługi.
- osoby nie biorące udziału w zajęciach mogą przebywać tylko w miejscach wyznaczonych;
- Organizator zaleca dodatkowe ubezpieczenie się od NNW;
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków, a także rzeczy pozostawionych w obiekcie sportowym.

Każdy uczestnik biorący udział w akcji organizowanej przez MOSiR w Mikołowie wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych, w tym wizerunku, przez Organizatora (MOSiR w Mikołowie) w celach związanych z udziałem w ww. wydarzeniach oraz podaniem wyników do ogólnej wiadomości, jak również w celach promocyjnych i dokumentujących akcję.

Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w akcji.

Każdy uczestnik przyjmuje do wiadomości, że wyniki oraz zdjęcia i filmy z akcji mogą zostać opublikowane na stronie i mediach społecznościowych MOSiR w Mikołowie, jak również w innych mediach.

Informujemy, że Administratorem danych osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie z siedzibą przy ul. Konstytucji 3 Maja 31, 43 -190 Mikołów.

Każdy uczestnik posiada prawo żądania dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Ponadto, każdemu uczestnikowi przysługuje prawo do cofnięcia wyrażonej zgody w dowolnym momencie, co nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem. Dodatkowo, osobom biorącym udział w imprezie przysługuje prawo do złożenia skargi do organu nadzorczego.

Dane kontaktowe do inspektora ochrony danych: [mosir@mosir.mikolow.eu](mailto:mosir@mosir.mikolow.eu)

**WARUNKIEM UCZESTNICTWA JEST WYPEŁNIENIE OŚWIADCZENIA UDZIAŁU W AKCJI**



