

„FIT Linia”
Zadbaj o swoje ciało i zrzuć zbędne
kilogramy

Organizator:

- Urząd Miasta Mikołów
 - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie
- Tel. kontaktowy: 32 779 76 03
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 – tempo dostosowane do możliwości grupy;

Gimnastyka ogólnousprawniająca – ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśni również głębokie, ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne, profilaktyka stawów i kręgosłupa – tempo oraz zakres ćwiczeń dostosowany do możliwości grupy

- **Konsultacje z dietetykiem** – raz w miesiącu
- **Konsultacje z fizjoterapeutą** – raz w miesiącu

III. Termin i miejsce:

Hala Sportowa MOSiR w Mikołowie, ul. Bandurskiego 1 A

Akcja trwa od 04.01.2025 r. – 31.12.2025 r.

- **sobota w godz. 9:15 – 10:15** - Sala Gimnastyczna - **treningi**
- **sobota w godz. 10:30 – 11:30** – piętro hali - **konsultacja z dietetykiem/pomiar parametrów ciała/prelekcja** (raz w miesiącu)
- **sobota w godz. 10:30 – 11:30** - Sala Gimnastyczna - **konsultacje z fizjoterapeutą** (raz w miesiącu)

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.**

V. Regulamin zajęć prowadzonych w ramach akcji:

- obowiązują zapisy na treningi. W przypadku przekroczenia limitu miejsc na Sali decyduje pierwszeństwo dokonania zapisu oraz miejsce zamieszkania - organizator indywidualnie rozstrzyga kwestie sporne;
- 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

WARUNKIEM UCZESTNICTWA JEST WYPEŁNIENIE OŚWIADCZENIA UDZIAŁU W AKCJI

OŚWIADCZENIE UDZIAŁU W AKCJI
FIT Linia – sala gimnastyczna
W OKRESIE 04.01.2025 r. – 31.12.2025 r.

Imię i nazwisko	Rok urodzenia oraz wskaźnik BMI - dobrowolnie	Tel. kontaktowy/adres mailowy*

**podanie jest dobrowolne, dane kontaktowe będą wykorzystywane wyłącznie do przekazywania informacji organizacyjnych dot. akcji „Fit Linia”*

1. Oświadczam, iż zobowiązuje się do przestrzegania regulaminów obowiązujących na terenie obiektu i bezwzględnego podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nim zawartym.
2. Oświadczam, że akceptuję regulamin akcji wraz ze wszystkimi postanowieniami
3. Oświadczam o: braku przeciwwskazań zdrowotnych
4. Oświadczam, że na dzień przystąpienia do akcji mój wskaźnik masy ciała „BMI” jest większy od 25
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków oraz za rzeczy pozostawione na obiekcie.
6. Wyrażam 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 imprezę. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w wydarzeniu.

.....
podpis uczestnika

OŚWIADCZENIE UDZIAŁU W AKCJI
FIT Linia – sala gimnastyczna
W OKRESIE 04.01.2025 r. – 31.12.2025 r.

Imię i nazwisko	Rok urodzenia oraz wskaźnik BMI - dobrowolnie	Tel. kontaktowy/adres mailowy*

**podanie jest dobrowolne, dane kontaktowe będą wykorzystywane wyłącznie do przekazywania informacji organizacyjnych dot. akcji „Fit Linia”*

1. Oświadczam, iż zobowiązuje się do przestrzegania regulaminów obowiązujących na terenie obiektu i bezwzględnego podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nim zawartym.
2. Oświadczam, że akceptuję regulamin akcji wraz ze wszystkimi postanowieniami
3. Oświadczam o: braku przeciwwskazań zdrowotnych
4. Oświadczam, że na dzień przystąpienia do akcji mój wskaźnik masy ciała „BMI” jest większy od 25
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków oraz za rzeczy pozostawione na obiekcie.
6. Wyrażam 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 imprezę. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w wydarzeniu.

.....
podpis uczestnika

