

GIMNASTYKA OGÓLNOKONDYCYJNA W RAMACH AKCJI FIT SENIOR zadbaj o sprawność swojego ciała

Organizatorzy

- Urząd Miasta w Mikołowie
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie

I. Cel akcji:

- Poprawa sprawności i kondycji osób starszych
- Poprawa stanu psychofizycznego i samopoczucia oraz nabranie pewności siebie
- Organizacja wolnego czasu

II. Termin i miejsce:

Hala Sportowa MOSiR w Mikołowie, ul. Bandurskiego 1 A

Akcja trwa od 08.01.2025 r. – 31.12.2025 r.

- **Środa w godz. 15:30 – 16:30 (1/3 Hali Sportowej)**
- **Piątek w godz. 10:00 – 11:00 (Sala lustrzana)**
- **Piątek w godz. 11:00 – 12:00 (Sala lustrzana)**

Udział w zajęciach jest bezpłatny, warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie oświadczenia, które dostępne będzie u osoby prowadzącej zajęcia.

Na zajęcia nie obowiązują zapisy.

III. Regulamin zajęć prowadzonych w ramach akcji:

- 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:
 - a) poruszania się na terenie obiektu tylko po wyznaczonych ciągach komunikacyjnych,
 - b) przestrzegania zakazu powodowania sytuacji zagrażających własnemu bezpieczeństwu, innych osób korzystających z obiektu lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek,
 - c) sygnalizowanie opiekunowi grupy wszystkich sytuacji, mogących doprowadzić do wypadku, w tym własnego złego samopoczucia,
 - d) 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
- obowiązują limity osób na zajęciach: na 1/3 Hali Sportowej – 50 miejsc, na sali lustrzanej – 30 miejsc.

Uczestnicy muszą posiadać strój sportowy oraz obuwie zmienne, opcjonalnie matę do ćwiczeń

IV. Warunki uczestnictwa:

- Wszystkich uczestników akcji zobowiązuje się do przestrzegania regulaminów obowiązujących naterenie obiektu i bezwzględne podporządkowanie się wszystkim ustaleniom w nim zawartym.
 - Uczestnicy oświadczają o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w akcji.
 - Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu ubezpieczeń zdrowotnych i następstw nieszczęśliwych wypadków, a także rzeczy pozostawionych w obiekcie sportowym.
 - Zgłoszenie do udziału w akcji jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.
 - Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie.
 - Organizator zaleca dodatkowe ubezpieczenie się od NNW.
 - 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

Data.....

OŚWIADCZENIE UDZIAŁU W AKCJI
FIT Senior
W OKRESIE 08.01.2025 r. – 31.12.2025 r.

Imię i nazwisko	Data urodzenia

1. Oświadczam, iż zobowiązuję 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. Organizator nie ponosi odpowiedzialności tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków oraz za rzeczy pozostawione na obiekcie.
5. 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

Data.....

OŚWIADCZENIE UDZIAŁU W AKCJI
FIT Senior
W OKRESIE 08.01.2025 r. – 31.12.2025 r.

Imię i nazwisko	Data urodzenia

1. Oświadczam, iż zobowiązuję 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. Organizator nie ponosi odpowiedzialności tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków oraz za rzeczy pozostawione na obiekcie.
5. 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