

REGULAMIN

„LATO DLA AKTYWNYCH 2026”

Bezpłatne regularne zajęcia/szkolenia dla dzieci i dorosłych

I. Organizator:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie.

Tel. kontaktowy: 533 756 068 lub 32 779 76 03 wew. 23

e-mail: imprezy@mosir.mikolow.eu

II. Cel:

- Popularyzacja sportu i rekreacji w Mikołowie,
- Promocja obiektów sportowych w Mikołowie,
- Organizacja wolnego czasu dzieci, młodzieży i dorosłych podczas wakacji letnich.

III. Termin i miejsce:

HARMONOGRAM BEZPŁATNYCH ZAJĘĆ, SZKOLEŃ I TURNIEJÓW WAKACYJNYCH 2026

I. Bezpłatne zajęcia i szkolenia dla dzieci i młodzieży

- Zabawy rowerowe – szkolenie techniki jazdy oraz jazda w terenie

Miejsce: Plac Harcerski

Termin: poniedziałki i środy

Godzina: 17:00–18:00

Okres realizacji: od 1 lipca 2026 r.

W terminie 13–19 lipca planowana jest nieobecność instruktora. Organizator informuje że w tym terminie zajęcia się nie odbędą.

W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych, w szczególności opadów deszczu, zajęcia mogą zostać odwołane. Informacje o odwołaniu będą publikowane na bieżąco za pośrednictwem oficjalnych kanałów informacyjnych MOSiR Mikołów.

-
- „Extreme City” – rolki, deskorolka i hulajnoga (nauka jazdy i trików)

Miejsce: Skatepark przy ul. Grażyńskiego

Termin: środy

- 16:00–17:00 – grupa początkująca – pierwsze kroki
- 17:00–18:00 – grupa średnio zaawansowana – doskonalenie jazdy z wykorzystaniem skateparku
- 18:00–19:00 - grupa zaawansowana – jazda z wykorzystaniem skateparku

Bez względu na wiek uczestnika, zapraszamy do udziału w grupie odpowiadającej jego poziomowi zaawansowania.

-
- „Wyrolujmy nudę” – nauka jazdy na rolkach dla dzieci i młodzieży

Miejsce: Plac Harcerski

Termin: czwartki (od 2 lipca 2026 r.)

- 13:00–14:00 – grupa początkująca
- 14:00–15:00 – grupa zaawansowana

- **Letnia sekcja badmintonu i tenisa stołowego**

Miejsce: Orlik przy ul. Katowickiej

Godzina: 17:00–18:00

Badminton (piątki):

- 3, 17 i 31 lipca 2026 r.
- 7 i 21 sierpnia 2026 r.

Tenis stołowy (piątki):

- 10 i 24 lipca 2026 r.
- 14 i 28 sierpnia 2026 r.

II. Bezpłatne zajęcia i szkolenia dla dorosłych i seniorów

- **Aerobik na basenie***

Miejsce: Kryta Pływalnia „Aqua Plant”, ul. Konstytucji 3 Maja 22, Mikołów

Terminy (poniedziałki):

- 6, 13 i 20 lipca 2026 r.
- 10, 17, 24 i 31 sierpnia 2026 r.

Godzina: 10:00–11:00

* Udział w zajęciach możliwy po wykupieniu biletu wstępu na basen.

* Obowiązują wcześniejsze zapisy pod numerem telefonu: 885 221 422.

* Liczba miejsc ograniczona.

-
- **Joga i pilates na trawie**

Miejsce: Plac Harcerski

W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych zajęcia odbywać się będą w Hali Sportowej MOSiR Mikołów przy ul. Bandurskiego 1A (sala lustrzana).

Termin: wtorki

- 7, 14, 21 i 28 lipca 2026 r.
- 4, 11, 18 i 25 sierpnia 2026 r.

Godzina: 17:00–18:00

-
- **„Fit Active” – zadbaj o kręgosłup i dobrą kondycję**

Miejsce: Hala Sportowa MOSiR Mikołów (sala gimnastyczna)

Terminy:

- 1, 8 i 15 lipca 2026 r.
- 12, 19 i 26 sierpnia 2026 r.

Godzina: 16:30–17:30

-
- **„Fit Senior” – gimnastyka ogólnokondycyjna**

Miejsce: Hala Sportowa MOSiR Mikołów, ul. Bandurskiego 1A

Środy:

- 1, 8 i 15 lipca 2026 r.
- 12, 19 i 26 sierpnia 2026 r.

Godzina: 15:45–16:45

Piątki:

- 3, 10 i 17 lipca 2026 r.
- 14, 21 i 28 sierpnia 2026 r.

Godzina: 10:00–11:00

- „Fit Linia” – gimnastyka ogólnokondycyjna

Miejsce: Hala Sportowa MOSiR Mikołów, ul. Bandurskiego 1A

Lipiec:

- 4, 11 i 18 lipca 2026 r.

Sierpień:

- 8, 22 i 29 sierpnia 2026 r.

Godzina: 9:15–10:15

- **Nordic Walking** – szkolenie techniki marszu z instruktorem Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking

Miejsce: Plac Harcerski

Piątki:

- 17 lipca 2026 r.
- 28 sierpnia 2026 r.

Godzina: 17:00–19:00

Soboty:

- 18 lipca 2026 r.
- 29 sierpnia 2026 r.

Godzina: 9:00–11:00

III. Turnieje wakacyjne

- **Turniej „Dzikich Drużyn” w piłce nożnej**

Data: 4 lipca 2026 r. (sobota)

Godzina: 10:00

Miejsce: Orlik przy ul. Katowickiej

Uczestnicy: drużyny amatorskie.

Zapisy prowadzone są zgodnie z odrębnym regulaminem turnieju.

- **VI Mistrzostwa Mikołowa w Siatkówce Piłkowej**

Data: 22 sierpnia 2026 r. (sobota)

Godzina: 9:00

Miejsce: Kąpielisko miejskie na terenie Ośrodka Rekreacyjnego „Planty”

Uczestnicy: drużyny amatorskie i mieszane.

Zapisy prowadzone są zgodnie z odrębnym regulaminem turnieju.

IV. Warunki uczestnictwa w bezpłatnych zajęciach/szkoleniach:

- Wszystkich uczestników akcji zobowiązuje się do przestrzegania regulaminów obowiązujących na terenie obiektów i bezwzględnego podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nich zawartym.
- Osoby niepełnoletnie biorące udział w wydarzeniach muszą posiadać oświadczenie udziału w akcji podpisane przez prawnego opiekuna.
- Uczestnicy oświadczają o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w akcji.
- **Osoby niepełnoletnie do lat 13 muszą być pod opieką rodzica lub opiekuna podczas trwania akcji.**
- **Osoby niepełnoletnie, które ukończyły 13 lat mogą brać samodzielny udział w zajęciach, pod warunkiem dostarczenia podpisanej zgody oraz oświadczenia rodzica/opiekuna prawnego.**

- 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.
- W przypadku zajęć odbywających się na terenie Hali sportowej MOSiR Mikołów uczestnicy zobligowani są do posiadania obuwia zmiennego.
- Każdy uczestnik (w przypadku osób niepełnoletnich Opiekun) 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 wydarzeniu.
- Każdy uczestnik przyjmuje do wiadomości, że wyniki oraz zdjęcia i filmy z wydarzenia 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 akcji przysługuje prawo do złożenia skargi do organu nadzorczego.
- Dane kontaktowe do inspektora ochrony danych: mosir@mosir.mikolow.eu
- **W czasie trwania akcji Organizatorzy wymagają będą od dzieci, aby:**
 - zachowywały się kulturalnie,
 - opiekowały się i pomagały młodszym,
 - zwracały się do siebie uprzejmie i kulturalnie,
 - szanowały cudze i własne rzeczy,
- Złe, problemowe zachowanie się dziecka skutkować może wykluczeniem z akcji.
- **WARUNKIEM UCZESTNICTWA JEST WYPEŁNIENIE OŚWIADCZENIA UDZIAŁU – dostępne u prowadzącego zajęcia.**

www.mosir.mikolow.eu

[WWW.FACEBOOK.COM/MiejskiOsrodekSportuiRekreacjiwMikolowie](https://www.facebook.com/MiejskiOsrodekSportuiRekreacjiwMikolowie)



Data.....

**OŚWIADCZENIE UDZIAŁU W AKCJI
LATO DLA AKTYWNYCH
W OKRESIE 01.07.2026 r. – 31.08.2026 r.**

Imię i nazwisko	Data urodzenia

1. Oświadczam, iż zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu akcji oraz regulaminów obowiązujących na terenie obiektu i bezwzględne podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nim zawartym.
2. Wyrażam zgodę na udział dziecka w akcji organizowanej w dniach 01.07.2026 r. – 31.08.2026 r. przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie.
3. Oświadczam o: braku przeciwwskazań zdrowotnych moich/braku przeciwwskazań zdrowotnych mojego dziecka do udziału w akcji.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z 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/akcję. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w wydarzeniu.
6. Podpis uczestnika lub w przypadku niepełnoletnich prawnego opiekuna.

.....
podpis uczestnika

.....
podpis prawnego opiekuna

Data.....

**OŚWIADCZENIE UDZIAŁU W AKCJI
LATO DLA AKTYWNYCH
W OKRESIE 01.07.2026 r. – 31.08.2026 r.**

Imię i nazwisko	Data urodzenia

1. Oświadczam, iż zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu akcji oraz regulaminów obowiązujących na terenie obiektu i bezwzględne podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nim zawartym.
2. Wyrażam zgodę na udział dziecka w akcji organizowanej w dniach 01.07.2026 r. – 31.08.2026 r. przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie.
3. Oświadczam o: braku przeciwwskazań zdrowotnych moich/braku przeciwwskazań zdrowotnych mojego dziecka do udziału w akcji.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z 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/akcję. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w wydarzeniu.
6. Podpis uczestnika lub w przypadku niepełnoletnich prawnego opiekuna.

.....
podpis uczestnika

.....
podpis prawnego opiekuna

Lato dla aktywnych
01 LIPCA – 31 SIERPANIA 2026 r.
ZGODA NA SAMODZIELNY UDZIAŁ DZIECKA W IMPREZIE

Wyrażam zgodę na samodzielny udział mojego dziecka
..... w zajęciach w ramach akcji „Lato dla
aktywnych”, która jest organizowana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie w
okresie od 1 lipca do 31 sierpnia 2026 r.

Oświadczam, że moje dziecko
.....
ukończyło 13 lat: (ur.).

1. Oświadczam, iż moje dziecko zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu akcji oraz regulaminów obowiązujących na terenie obiektu i bezwzględnego podporządkowania się wszystkim ustaleniom w nim zawartym.
2. Wyrażam zgodę na udział dziecka w akcji organizowanej w okresie od 01.07.2026 r. do 31.08.2026 r. przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mikołowie.
3. Oświadczam o: braku przeciwwskazań zdrowotnych mojego dziecka do udziału w imprezie.
4. Oświadczam, iż zrozumiałem/am oraz akceptuję fakt, że Organizator nie ponosi odpowiedzialności z 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.
- 6.

.....
Podpis rodzica/opiekuna prawnego