



REGULAMIN **marszu nordic walking pn. „III Marsz po zdrowie”** **24.05.2015**

WARUNKI UCZESTNICTWA

Do uczestniczenia w marszu dopuszcza się wyłącznie osoby, które złożą podpisane własnoręcznie, a w przypadku osób niepełnoletnich przez przedstawiciela ustawowego, oświadczenie o zdolności do udziału w zajęciach na liście uczestnictwa.

PRAWA I OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ

1. Każdy uczestnik zajęć zobowiązuje się przestrzegać warunków niniejszego regulaminu.
2. Obowiązkiem uczestnika zajęć jest informowanie przed przystąpieniem do marszu o swojej niedyspozycji, złym samopoczuciu, pogorszonym stanie zdrowia i innych ograniczeniach uniemożliwiających wykonywanie ćwiczeń bądź innych czynności.
3. Uczestnik zajęć zobowiązany jest do przestrzegania zaleceń prowadzącego dotyczących zachowania się w trakcie zajęć, a w szczególności sposobu wykonywania ćwiczeń.
4. Uczestnik ma prawo nie wykonywać ćwiczeń, które uważa za niebezpieczne bądź zbyt trudne dla siebie.
5. Uczestnik ma prawo do zachowania tempa marszu właściwego dla własnej kondycji, uwzględniając fakt, że marsz jest organizowany dla grupy średniozaawansowanej oraz trasa jest przeprowadzona w warunkach leśnych i wynosi ok. 7 km.
6. Na zajęciach obowiązuje strój sportowy, w przypadku zajęć na powietrzu dostosowany do pogody, szczególnie obuwie kryte sportowe lub terenowe.
7. Każdy uczestnik zajęć jest zobowiązany dbać o bezpieczeństwo własne i innych współuczestników.
8. Zabroniony jest udział w zajęciach osobom po spożyciu alkoholu lub innych środków powodujących obniżenie sprawności psychoruchowej.
9. Zabronione jest podczas zajęć spożywanie alkoholu i palenie tytoniu.
10. Przed rozpoczęciem zajęć uczestnik zostaje zapoznany przez wykwalifikowanego

instruktora, posiadającego uprawnienia do prowadzenia zajęć, z zasadami używania sprzętu.

11. Uczestnicy marszu:

- posługują się kijkami do nordic walking we właściwy dla techniki nordic walking sposób wg instruktażu wykwalifikowanego instruktora
- nie biegają
- nie trzymają kijków w inny niż wynikający z instruktażu sposób
- zachowują między sobą bezpieczne odległości
- zwracają uwagę na komentarze i polecenia instruktorów i prowadzących grupę.

12. Uczestnik marszu zobowiązany jest do zgłoszenia prowadzącym sytuacji zagrożenia zdrowia lub pogorszenia stanu zdrowia swojego lub innego uczestnika w trakcie marszu.

13. Uczestnik zobowiązany jest do zgłoszenia zamiaru oddalenia się od grupy maszerującej prowadzącemu marszu.

Powyższy regulamin obowiązuje w dniu 24.05.2015 r. – w trakcie „III Marszu po zdrowie”.