Regulamin uczestnictwa młodzieży szkolnej w zajęciach Nordic Walking w ramach projektu „Jesteśmy aktywni”

Niniejszy Regulamin określa warunki i zasady naboru, organizacji i uczestnictwa w zajęciach Nordic Walking zwanych dalej Zajęciami, których organizatorem jest Stowarzyszenie Enjoy Leoncin, pl. Romana Kobendzy 3, 05-155 Leoncin, zwanego dalej Organizatorem, w ramach projektu „Jesteśmy aktywni”.

Projekt został dofinansowany z budżetu województwa mazowieckiego oraz realizowany jest we współpracy z gminą Leoncin. Projekt otrzymał patronat Kampinoskiego Parku Narodowego.

I. Postanowienia ogólne, zakres i cel projektu

1. Zajęcia obejmują udział w treningach z zakresu prawidłowego marszu z kijami Nordic Walking tj. nauki i doskonalenia techniki Nordic walking oraz poprawiania siły, szybkości, wytrzymałości. Zajęcia maja na celu poprawę kondycji fizycznej i zdrowia uczestników oraz promocję prawidłowej techniki Nordic Walking, sportu dostępnego dla każdego i w każdym wieku. Celem zajęć jest również pokazanie młodzieży ciekawych obiektów na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego.

2. Zajęcia składają z 6 treningów po 1,5 godziny z 2 wykwalifikowanymi instruktorami. Każdy trening składa się z 3 części: rozgrzewki, części głównej i części końcowej(rozciągania).

3. Treningi, poza pierwszym, będą odbywały się na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego zgodnie z ustalonym przez Organizatora harmonogramem. Uczestnicy przejdą wyznaczone przez Organizatora trasy. Pierwszy trening, wprowadzający, odbędzie się na terenie boiska szkolnego szkoły w Leoncinie. Harmonogram zajęć w załączeniu.

4. Zajęcia prowadzone będą przez dwóch wykwalifikowanych instruktorów, którzy kwalifikacje i legitymacje instruktorskie otrzymali w Polskim Stowarzyszeniu Nordic Walking. Instruktorzy będą czuwać nad bezpieczeństwem uczestników. Instruktorów zapewnia Organizator, gwarantując kwalifikacje instruktorów niezbędne do prowadzenia zajęć.

5. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia uczestnikom Zajęć.

II. Zasady naboru i uczestnictwo w projekcie

1. W zajęciach mogą wziąć udział uczniowie ze szkół w Głusku i Leoncinie z klas 6 – 8.

2. Liczba uczestników jest odgraniczona do 40 osób i wynika z maksymalnej ilości osób przypadających na jednego instruktora.

3. Zgłoszenie, które jest jednocześnie zgodą rodziców na uczestniczenie w zajęciach Nordic Walking, należy przekazać instruktorom na adres e-mail: jestesmyaktywni.leoncin@gmail.com oraz oryginał dostarczyć na pierwszych zajęciach Nordic Walking. W przypadku dużej liczby chętnych decyduje kolejność zgłoszeń.

4. Warunkiem przystąpienia do zajęć jest wyrażenie zgody przez rodzica/opiekuna na udział w Zajęciach, fotografowanie, filmowanie oraz publikowanie wizerunku dziecka w celu dokumentacji i promocji projektu.

5. Rodzic/opiekun dziecka zobowiązany jest do złożenia oświadczenia dotyczącego stanu zdrowia dziecka o braku przeciwwskazań w uczestniczeniu dziecka w Zajęciach.

6. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

7. Organizator we współpracy ze szkołą w Głusku zapewni uczestnikom kije do Nordic Walking.

8. Organizator we współpracy z gminą Leoncin zapewni uczestnikom dojazd ze szkół w Głusku i Leoncinie do miejsc startowych marszów oraz powrót z miejsc końcowych marszów do szkoły.

9. Rodzice/opiekunowie dziecka zapewniają dziecku bezpieczny dojazd/dotarcie na zajęcia do miejsca zbiórki i powrót do domu.

10. Uczestnicy Zajęć zobowiązani są do bezwzględnego przestrzegania zaleceń instruktorów dotyczących bezpieczeństwa zachowania i poruszania się w czasie Zajęć oraz informowania instruktorów o jakichkolwiek niepokojących reakcjach organizmu.

11. Wielokrotne łamanie zasad bezpieczeństwa przez uczestnika będzie skutkowało wykluczeniem uczestnika z Zajęć.

12. Bezwzględnie zabrania się uczestnikom oddalania się od grupy treningowej bez wiedzy i zgody instruktora.

13. W przypadku niezrealizowania zajęć w którymś z zaplanowanych terminów przez Organizatora z przyczyn losowych i niezależnych od Organizatora, Organizator zorganizuje termin zastępczy, o którym uczestnicy zajęć zostaną powiadomieni poprzez nauczyciela WF lub w inny uzgodniony z uczestnikami sposób. W przypadku nieobecności uczestników w zajęciach Organizator nie ma obowiązku organizacji zastępczych zajęć.

14. Każdy uczestnik Zajęć otrzyma pamiątkowy dyplom uczestnictwa, drukowaną broszurę z zasadami Nordic Walking, ćwiczeniami, 5 wyznaczonymi trasami na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego oraz zasadami pierwszej pomocy. Wyróżnieni uczestnicy otrzymają czapeczki z logiem projektu.

III. Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany treści regulaminu po uprzednim, niezwłocznym poinformowaniu rodzica/opiekuna uczestników zajęć o zakresie przewidywanych zmian.

2. Instruktorzy Nordic Walking będą prowadzić dokumentację z każdego treningu w formie zdjęć i/lub filmów z realizacji każdego treningu.

3. W sprawach nieuregulowanych regulaminem zastosowanie mają właściwe przepisy prawa obowiązujące na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

4. Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Organizatora.

5. W razie pytań bądź wątpliwości uczestnicy zajęć mogą kontaktować się z Koordynatorem projektu: Małgorzata Rychter e-mail: jestesmyaktywni.leoncin@gmail.com

Harmonogram zajęć Nordic Walking

Data	Miejsce startu/zakończenia marszu	Trasa	Długość
08.09.2022	Boisko szkolne w Leoncinie	Boisko szkolne przy szkole Leoncin, 2 godz. lekcyjne	
15.09.2022	Start: Rybitew – pomnik Zakończenie: parking Gać/Teofile	Do grobów żołnierzy – Gać/Teofile	4,4 km
22.09.2022	Start: Parking Piaski Królewskie Zakończenie: Famułki	Stara leśniczówka Krzywa Góra i dąb Kobendzy	7,7 km
29.09.2022	Start/zakończenie: Parking Górki przy Sośnie Powstańców	Zamczysko	7 km
06.10.2022	Start/zakończenie: Stara Dąbrowa - parking	Wokół Bieli	4,4 km
13.10.2022	Start/zakończenie: Parking przy leśniczówce Wilków(przy drodze do Górek) Rozdanie dyplomów, broszur, czapeczek – przy szkole w Leoncinie po zakończeniu marszu	Dęby poleskie	3,8 km

Uwaga: w dniu 15.09.2022 autokar najpierw ruszy ze szkoły w Leoncinie o godz. 15:45 i ze szkoły w Głusku o godz. 16:00