

## **Regulamin uczestnictwa w projekcie „Inkubator Biegania w ERGO ARENIE”**

### **§1**

Celem projektu jest:

- 1) aktywne spędzania wolnego czasu,
- 2) rozpowszechnianie wiedzy dotyczącej biegania, profilaktyki urazów oraz zdrowego odżywiania się,
- 3) propagowanie zdrowego trybu życia,
- 4) upowszechnianie sportu i rekreacji ruchowej,
- 5) integrowanie społeczności lokalnej.

### **§2**

Organizatorem treningów jest **Hala Gdańsk-Sopot Sp. z o. o.** z siedzibą w Gdańsku oraz **Rehasport Clinic** z siedzibą w Poznaniu.

### **§3**

W ramach projektu odbędą się otwarte i profesjonalne treningi biegowe oraz wykłady o charakterze prospołecznym, niekomercyjnym i profilaktycznym.

### **§4**

1. Udział w projekcie mogą wziąć osoby o różnym stopniu zaawansowania, również początkujący biegacze, bez względu na wiek.
2. Osoby w wieku poniżej 16 roku życia mogą brać udział w projekcie, jeżeli przebywają pod opieką dorosłych (rodziców bądź opiekunów prawnych).
3. Udział w projekcie osób małoletnich powyżej 16 roku życia odbywa się na wyłączną odpowiedzialność rodziców bądź opiekunów prawnych.

### **§5**

1. Zajęcia będą odbywać się cyklicznie, co tydzień w sobotę, począwszy od dnia 13. kwietnia 2019 r. w godzinach 9.00 – 10.30. Łącznie w ramach projektu odbędzie się 39 treningów.
2. Uczestnicy treningu winni wstawić się punktualnie w miejscu rozpoczęcia treningu – przy wejściu głównym na obiekt (A1).
3. W przypadku zmiany godziny lub terminu poszczególnych zajęć, uczestnicy projektu zostaną powiadomieni o zmianie poprzez wiadomość email (newsletter) oraz na portalu facebook- w grupie „Inkubator Biegania w ERGO ARENIE”.
4. Treningi odbywać się będą na zewnątrz hali sportowo-widowiskowej ERGO ARENA (zwanej dalej również Obiektem).
5. Treningi mogą również odbywać się wewnątrz Obiektu, w przygotowanych do tego salach w przypadku:
  - 1) gdy warunki atmosferyczne mogą zagrażać życiu lub zdrowiu uczestników treningu
  - 2) gdy trener prowadzący podejmie taką decyzję w kontekście urozmaicenia zajęć.
6. O zmianie miejsca treningu uczestnicy zostaną powiadomieni poprzez email (newsletter) oraz na portalu facebook, w grupie „Inkubator Biegania w ERGO ARENIE”.

## §6

1. Treningi biegowe będą prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów.
2. Podczas treningów w żaden sposób nie jest oceniana aktywność fizyczna uczestników zajęć.
3. Zaleca się, aby uczestnicy treningów mieli strój sportowy oraz obuwie sportowe, przystosowane do panujących warunków pogodowych. Jeżeli zajęcia treningowe będą odbywać się wewnątrz Obiektu, uczestnicy obowiązani są posiadać obuwie zamienne.
4. Podczas zajęć, oprócz treningów biegowych, wykonywane będą różnorodne ćwiczenia sprawnościowe, koordynacyjne, gimnastyczne. Program zajęć zostanie dostosowany do uczestników i nastawiony na osoby o różnym poziomie zaawansowania.
5. W treningach mogą uczestniczyć osoby, które nie posiadają przeciwwskazań lekarskich do uprawiania biegów.
6. Każdy uczestnik bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.

## §7

1. W ramach projektu, dla uczestników treningu zostaną wykłady oraz warsztaty o tematyce prozdrowotnej, profilaktycznej, związanej z metodyką biegania.
2. Wykłady lub warsztaty odbywać się cyklicznie, w pierwszą lub drugą środę miesiąca w godzinach 18.00 – 19.30 w Sali wykładowej Obiektu (wejście C1), łącznie odbędzie 9 zajęć teoretycznych w roku 2019.
3. W przypadku niemożliwości przeprowadzenia wykładów w podanym w ust. 2 terminie, zajęcia te zostaną przeprowadzone w innym terminie. O zmianie terminu uczestnicy zostaną powiadomieni w sposób opisany w § 5 ust.3.

## §8

1. Prowadzący ma prawo odmówić udziału w treningach wykładach lub warsztatach osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
2. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za szkody osobowe i rzeczowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po treningu, warsztatach lub wykładach.
3. Uczestnicy zajęć są zobowiązani do przestrzegania niniejszego regulaminu oraz regulaminu obiektu Hali widowiskowo sportowej ERGO ARENA, stanowiącego załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu, a także przepisów BHP i p.poż. oraz do stosowania się do zaleceń osób prowadzących zajęcia.

## §9

1. Udział w projekcie jest bezpłatny.
2. Udział w treningach biegowych oraz organizowanych wykładach i warsztatach jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.
3. Warunkiem udziału w projekcie jest podpisanie przez uczestników zgody na bezpłatną publikację swojego wizerunku z treningów w mediach tj. na stronach internetowych organizatorów oraz w materiałach promocyjnych.
4. Niniejszy Regulamin zostanie udostępniony do wglądu w siedzibie Organizatora tj. ERGO ARENA, Plac Dwóch Miast 1, 80-344 Gdańsk, oraz na stronie internetowej pod adresem: [www.ergoarena.pl/biznes/projekty-spoeczne/](http://www.ergoarena.pl/biznes/projekty-spoeczne/).

### Załączniki:

1. Regulamin Hali ERGO ARENA
2. Zgoda na wykorzystanie wizerunku