

Regulamin Zajęć na Zdrowy Kręgosłup

I. Postanowienia Ogólne

1. **Organizator:** Zajęcia organizowane są przez Stowarzyszenie „Instytut Nowych Technologii” z siedzibą przy ul. Sienkiewicza 55, 90-009, Łódź (NIP: 725 188 65 13) w ramach projektu „Złota Energia” dofinansowanego z programu „Aktywny Senior 2025” z środków Fundacji Lotto.
2. **Cel zajęć:** Utrwalenie prawidłowej postawy, wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych oraz zwiększenie mobilności kręgosłupa.
3. **Zakres uczestnictwa:** Zajęcia skierowane są do seniorów w wieku 55+, którzy są zainteresowani poprawą swojego stanu zdrowia i komfortu życia. Osoby z poważnymi schorzeniami powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem.

II. Zasady Uczestnictwa

1. **Rejestracja:** Wstępna rejestracja jest wymagana. Informacje o terminach i miejscu zajęć przekazywane są przez organizatora.
2. **Strój i sprzęt:** Uczestnicy zobowiązani są do noszenia wygodnej odzieży sportowej oraz korzystania udostępnionych mat (sprzęt zapewniony przez organizatora)
3. **Przygotowanie:** Przed zajęciami przebiega krótka sesja rozgrzewkowa, kierowana przez instruktora, mająca na celu przygotowanie mięśni do wysiłku.

III. Bezpieczeństwo i Zasady Wykonywania Ćwiczeń

1. **Technika wykonywania ćwiczeń:** Instruktor prezentuje i nadzoruje wykonywanie ćwiczeń, kładąc nacisk na poprawną technikę ruchu. Uczestnicy muszą stosować się do instrukcji i dostosowywać zakres ruchów do swoich możliwości.
2. **Monitorowanie stanu zdrowia:** Podczas zajęć obecna jest osoba z obsługi medycznej, która monitoruje samopoczucie uczestników oraz udziela niezbędnej pomocy w razie potrzeby. Każdy problem z samopoczuciem należy niezwłocznie zgłosić prowadzącemu, osobie z obsługi medycznej lub wolontariuszowi.
3. **Bezpieczeństwo:** Wszelkie sygnały ostrzegawcze (np. ból, dyskomfort) należy niezwłocznie zgłaszać, aby uniknąć kontuzji. Zabrania się samodzielnego wprowadzania modyfikacji w programie ćwiczeń.
4. **Odpowiedzialność:** Uczestnictwo odbywa się na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy wynikające z nieprzestrzegania zasad regulaminu.

IV. Postanowienia Końcowe

1. **Zmiany regulaminu:** Regulamin może być aktualizowany w miarę potrzeb, a uczestnicy będą o wszelkich zmianach informowani przed rozpoczęciem kolejnych sesji.

2. **Akceptacja:** Przystąpienie do zajęć stanowi zgodę na przestrzeganie ustalonych zasad bezpieczeństwa i regulaminu.