

Regulamin Zajęć Nordic Walking

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:** Promowanie aktywności fizycznej, poprawa kondycji, koordynacji ruchowej oraz utrzymania prawidłowej postawy.
3. **Zakres uczestnictwa:** Zajęcia skierowane są do osób w wieku 55, które posiadają aktualny stan zdrowia umożliwiający udział w aktywności fizycznej. Podejście do zajęć jest indywidualne, a w razie wątpliwości zaleca się konsultację z lekarzem.

II. Zasady Uczestnictwa

1. **Rejestracja:** Uczestnictwo odbywa się na podstawie wcześniejszej rejestracji, potwierdzonej przez organizatora.
2. **Strój i obuwie:** Uczestnicy zobowiązani są do noszenia wygodnego stroju sportowego oraz obuwia przeznaczonego do chodzenia.
3. **Przygotowanie do zajęć:** Zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa przed rozpoczęciem aktywności.

III. Bezpieczeństwo i Zasady Wykonywania Ćwiczeń

1. **Instrukcje instruktora:** Każdy uczestnik zobowiązany jest stosować się do wskazówek prowadzącego, który prezentuje prawidłową technikę chodu i korzystania z kijków.
2. **Monitorowanie samopoczucia:** W trakcie zajęć uczestnicy mają obowiązek informowania instruktora o wszelkich dolegliwościach (np. zawrotach głowy, bólu czy nadmiernym zmęczeniu).
3. **Bezpieczne zachowanie:** Uczestnicy powinni zachowywać odpowiednią odległość między sobą. Korzystanie z urządzeń mobilnych w trakcie zajęć jest ograniczone, aby nie zakłócać przeprowadzanego treningu.
4. **Odpowiedzialność:** Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje wynikające z nieprzestrzegania zasad regulaminu. Uczestnictwo jest dobrowolne i odbywa się na własną odpowiedzialność.

IV. Postanowienia Końcowe

1. **Zmiany regulaminu:** Organizator zastrzega sobie prawo do modyfikacji regulaminu, o czym uczestnicy będą informowani przed rozpoczęciem zajęć.
2. **Akceptacja:** Przystąpienie do zajęć jest równocześnie akceptacją niniejszego regulaminu oraz gotowością do przestrzegania ustalonych zasad.

