

## REGULAMIN TRENINGÓW W RAMACH INICJATYWY LOKALNEJ ROZBIEGAJMY WAWER

1. Organizatorem treningów jest OSiR Wawer („**Organizator**”) we współpracy z RK Athletics w ramach prowadzonej inicjatywy lokalnej pt. „Rozbiegajmy Wawer”.
2. Zajęcia mają na celu promocję zdrowego i aktywnego trybu życia pośród mieszkańców i sympatyków dzielnicy Warszawa Wawer poprzez bieganie oraz inne ćwiczenia ogólnorozwojowe. Celem nadrzędnym jest popularyzacja biegania oraz propagowanie aktywnego i zdrowego trybu życia.
3. Zajęcia odbywają się cyklicznie:
  - we wtorki o godzinie 19.30, OSiR Wawer „Syrenka”, ul. Starego Doktora 1, 04-549 Warszawa. Zajęcia trwają ok. 60 minut.
  - w sobotę o godzinie 8:30. OSiR Wawer „Syrenka”, ul. Starego Doktora 1, 04-549 Warszawa/ Las Sobieskiego, Warszawa. Zajęcia trwają od 60-90 minut.
4. Miejsce oraz godzina rozpoczęcia zajęć mogą z czasem ulec zmianie, o czym zostaną powiadomieni uczestnicy zajęć poprzez komunikat umieszczony na portalu Facebook, stronie internetowej [www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl) lub na tablicy ogłoszeń w obiekcie przy ul. V Poprzecznej 22.
5. Treningi mogą zostać w każdej chwili całkowicie zawieszane lub udostępnione tylko i wyłącznie podmiotom uprawnionym zgodnie z panującymi obostrzeniami związanymi z pandemią SARS COVID-19.
6. W każdym z treningów może uczestniczyć maksymalnie 25 osób.
7. W treningach mogą uczestniczyć osoby o różnym stopniu zaawansowania. Uczestnik trenuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w treningu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych. Udział w zajęciach jest dobrowolny i oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w treningu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w treningu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
8. W treningach mogą uczestniczyć osoby, które nie posiadają przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu, w tym biegania. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w treningu. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów w trakcie wykonywania ćwiczeń tj. w szczególności znacznego pogorszenia samopoczucia, kontuzji, czy pojawienia się bólu kręgosłupa, stawów, czy mdłości, lub innych – należy przerwać wykonywanie ćwiczeń i zgłosić dolegliwości do Trenera prowadzącego.
9. Każdy z Uczestników ponosi pełną odpowiedzialność za skutki związane z jego udziałem w danym treningu. Uczestnik rozumie i zgadza się na wzięcie udziału w danym treningu mając świadomość, że Organizator nie zapewnia opieki medycznej ani żadnej innej pomocy, w tym w szczególności transportu w przypadku odniesienia przez Uczestnika urazu podczas treningu.
10. Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Treningu. Każdy Uczestnik odpowiada za własne

bezpieczeństwo i w tym zakresie może dokonać zakupu stosownego ubezpieczenia o ile uzna to za stosowne.

11. W czasie trwania treningu Uczestnicy zobowiązani są stosować się do poleceń wydawanych przez Trenera prowadzącego. Organizator lub Trener prowadzący uprawniony jest do usunięcia Uczestnika treningu, który swoim zachowaniem zakłóca porządek, nie podporządkowuje się poleceniom Trenera prowadzącego trening bądź stanowi zagrożenie dla bezpieczeństwa innych uczestników treningu.
12. Uczestnik treningu zobowiązany jest do zachowania maksymalnej ostrożności i przestrzegania przepisów ruchu drogowego w miejscach gdzie przepisy te mają zastosowanie.
13. Uczestnik w żaden sposób nie jest związany programem danego treningu i w każdej chwili może zrezygnować ze swojego dalszego udziału.
14. Udział w treningach jest całkowicie bezpłatny i nie rodzi po stronie Uczestnika zobowiązań w stosunku do Organizatora, w szczególności Uczestnik nie jest zobowiązany do nabycia od Organizatora jakichkolwiek produktów czy usług.
15. Udział w treningu może wziąć osoba, która ukończyła 18 r.ż.
16. Podczas trwania zajęć Uczestnicy powinni stosować się do zaleceń Trenera prowadzącego.
17. Uczestnicy treningów są zobowiązani do stosowania się do obowiązujących norm sanitarnych, szczególnie dotyczących zasad etykiety oddechowej, praktyk w zakresie higieny rąk, dystansu fizycznego.
18. Uczestnicy treningów są zobowiązani do przestrzegania ustalonych przez Organizatora zasad i rozwiązań organizacyjnych. Należy zachować wymagane bezpieczne odległości pomiędzy Uczestnikami.
19. Uczestnictwo w zajęciach jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykorzystywanie przez Organizatora zdjęć lub materiałów wideo z wizerunkiem uczestników zajęć, wykonanych podczas zajęć z udziałem uczestników, do własnych działań marketingowych i promocyjnych lub bezpłatną publikację swojego wizerunku z treningów w mediach ([m.in.](#) Internet, fb) oraz materiałach promocyjnych Organizatora.
20. Udział w zajęciach jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu. Każdy z uczestników przed przystąpieniem do treningów zobowiązany jest udzielenia Organizatorowi niezbędnych zgód, w tym [m.in.](#) z zakresu danych osobowych oraz utrwalania wizerunku. Niniejszy Regulamin jest udostępniony do wglądu w siedzibie Organizatora oraz pod adresem V Poprzeczna 22 Anin lub na stronie internetowej – [www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl)

**Pamiętajcie o ubezpieczeniu i dobrych humorach! Razem Rozbiegajmy Wawer!**