

Regulamin warsztatów Kierunek Sport

I. ORGANIZATOR

Kosakowo Sport Sp. z o.o. w Pogórze, ul. Gen. W Andersa 2A, 81-198 Kosakowo, tel.: 58 738-40-30, e-mail: sekretariat@kosakowosport.pl

II. CEL WARSZTATÓW

Celem warsztatów jest:

- 1) Wszechstronny rozwój fizyczny: każda z wymienionych aktywności angażuje inne grupy mięśni i rozwija różne zdolności:
 - Rolki i bieganie - poprawiają kondycję, koordynację i wydolność sercowo-naczyniową.
 - Żeglarstwo - rozwija siłę, refleks, zdolność do współpracy i orientację przestrzenną.
 - Pilates - zwiększa elastyczność, równowagę i redukuje stres.
 - Nordic Walking - świetna aktywność dla osób w każdym wieku, wzmacnia całe ciało przy niskim obciążeniu stawów.
 - Metamorfozy siłowe - budują siłę mięśniową, sylwetkę i pewność siebie.
- 2) Różnorodność i motywacja.
- 3) Nowe umiejętności i wiedza.
- 4) Integracja mieszkańców Gminy Kosakowo.
- 5) Zdrowie psychiczne i równowaga.
- 6) Holistyczne podejście do zdrowia.

III . CHARAKTER WARSZTATÓW

1. Organizator planuje, że warsztaty w ramach pierwszej edycji odbywać się będą od czerwca 2025 roku do listopada 2025 roku z wyjątkiem warsztatów z jazdy na rolkach i żeglarstwa, które będą odbywać się do września 2025 roku.
2. Warsztaty odbywać się będą niezależnie w sześciu następujących dyscyplinach:
 - 1) jazdy na rolkach (zajęcia obejmować będą naukę z zakresu: technika, bezpieczeństwo),
 - 2) biegania (zajęcia obejmować będą naukę z zakresu technika, rozgrzewka, oddech, trening wytrzymałości),
 - 3) nordic walkingu (zajęcia obejmować będą naukę z zakresu: technika marszu, praca z kijkami),
 - 4) żeglarstwa (zajęcia obejmować będą naukę z zakresu: podstawy teorii, manewrowanie, bezpieczeństwo na wodzie),
 - 5) pilatesu (zajęcia obejmować będą naukę z zakresu: ćwiczenia rozciągające, wzmacniające, oddechowe),
 - 6) metamorfozy siłowej (zajęcia obejmować będą naukę z zakresu: trening funkcjonalny, siłowy, dietetyka, analiza postępów).
3. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów i trenerów.
4. Zajęcia w poszczególnych dyscyplinach w ramach warsztatów odbywać się będą z częstotliwością: jeden raz w tygodniu, z wyjątkiem metamorfoz siłowych, które odbywać się będą dwa razy w tygodniu.

5. Organizator zastrzega sobie prawo do modyfikacji programu i rozkładu zajęć w ramach warsztatów, o czym informację zamieści na swojej stronie internetowej (www.kosakowosport.pl) i mediach społecznościowych.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć z przyczyn niezależnych (pogoda, sytuacje losowe).
7. Organizator ma prawo zrezygnować z organizacji kolejnych edycji warsztatów.
8. Organizator w ramach warsztatów zapewnia organizację zajęć oraz w przypadku:
 - 1) jazdy na rolkach – możliwość użyczenia rolek,
 - 2) żeglarstwo – łódki klasy „Puck” oraz kamizelki asekuracyjne,
 - 3) pilates – miejsce prowadzenia zajęć,
 - 4) metamorfozy siłowe – miejsce zajęć wraz z wyposażeniem.

IV. PROGRAM I ROZŁAD ZAJĘĆ W RAMACH WARSZTATÓW

Dyscyplina	Dzień	Godziny	Miejsce	Czas trwania jednych zajęć	Liczba uczestników
Rolki	poniedziałek	16:30-17:30	ul. Szkolna 34 Suchy Dwór Kosakowo (Rolkowisko)	1h	15 osób
Bieg	środa	19:00-20:30	Tereny Gminy Kosakowo (miejsce zbiórki górka saneczkowa w Kosakowie)	1,5h	25 osób
Metamorfozy siłowe	wtorek czwartek	17:00-18:00	ul. Hebanowa 2 Kosakowo	2x tyg (po 1h)	15 osób
Nordic walking	piątek	18:00-19:30	Tereny Gminy Kosakowo (miejsce zbiórki kościół w Pierwoszynie)	1,5h	20 osób
Żeglarstwo	środa	17:00-18:00 teoria 17:00-20:00 praktyka	ul. Korolowa 5 Rewa (Bosmanat)	teoria 1 h praktyka 3h	5 początkujących
Pilates	sobota	08:30-09:30	Hala sportowa Centrum Sportowego w Kosakowie ul. Żeromskiego 11	1h	20 osób

V. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Uczestnikiem warsztatów może być osoba mająca miejsce zamieszkania w Gminie Kosakowo (potwierdzone meldunkiem na pobyt stały lub czasowy) dorosła, osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w warsztatach wyłącznie za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego, z poniższymi wyjątkami:
 - 1) w metamorfozach siłowych udział mogą brać jedynie pełnoletnie kobiety,
 - 2) w nordic walking, bieganiu i pilatesie mogą brać udział jedynie osoby pełnoletnie,
 - 3) w warsztatach z żeglarstwa mogą brać udział osoby początkujące, które ukończyły 14 rok życia.
 - 4) w warsztatach z jazdy na rolkach mogą brać udział osoby początkujące, które ukończyły 7 rok życia.
2. Uczestnik zapisując się na warsztaty, potwierdza, iż bierze w nich udział na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko, przyjmując do wiadomości, że udział w zajęciach w ramach warsztatów wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko zagrożenia wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dokonując zapisu na warsztaty uczestnik potwierdza, że ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w warsztatach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, biorąc udział w warsztatach na własną odpowiedzialność.
3. Organizator zaleca uczestnikowi dokonanie oceny swojego stanu zdrowia lub konsultacji lekarskiej przed dokonaniem zapisu na warsztaty oraz przed wzięciem udziału w zajęciach.
4. Zapisy objęte ust. 2 i 3 mają odpowiednie zastosowanie do uczestników niepełnoletnich reprezentowanych przez rodziców (opiekunów prawnych).
5. Zgłoszenia na warsztaty przyjmowane będą poprzez dostępny formularz rejestracyjny na stronie internetowej: <https://kosakowosport.pl/zapisy/>.
Zapisy na warsztaty rozpoczną się w dn. 05.06.2025.
6. Pisemne oświadczenia rodziców (opiekunów prawnych) w przedmiocie zgody i stanu zdrowia osoby, muszą być dostarczone Organizatorowi najpóźniej na 2 dni przed pierwszymi zajęciami.
7. Udział w warsztatach jest nieodpłatny.
8. Zapisując się na warsztaty uczestnik automatycznie oświadcza, że zapoznał się z niniejszym Regulaminem i zobowiązuje się go przestrzegać.
9. Maksymalne limity uczestników warsztatów w poszczególnych dyscyplinach zostały wskazane w postanowieniu VI. O udziale w warsztatach decydować będzie pierwszeństwo zgłoszeń.
10. Osoba chcąc wziąć udział w warsztatach może zapisać się na więcej niż jedną dyscyplinę.
11. Organizator może odmówić udziału w warsztatach osobie, która została poprzednio wykluczona z warsztatów lub z nich zrezygnowała.

VI. LIMITY MIEJSC ORAZ REZERWA

1. Obowiązują następujące maksymalne limity uczestników zajęć w ramach warsztatów w poszczególnych dyscyplinach:
 - 1) Biegi - **25** osób,
 - 2) Rolki - **15** osób,
 - 3) Nordic Walking - **20** osób,
 - 4) Żeglarstwo – **5** osób początkujących,
 - 5) Pilates - **20** osób,
 - 6) Metamorfozy siłowe - **15** osób.

2. W każdej dyscyplinie w ramach warsztatów Organizator sporządzi listę rezerwową w liczbie 5 osób, które w razie rezygnacji lub wykluczenia dotychczasowego uczestnika zostaną zaproszone (wg kolejności wpisu) do udziału w zajęciach.

VII. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, instrukcji prowadzących oraz stosowania odpowiednich środków ochrony adekwatnych do danej dyscypliny (np. kask i ochraniacze na rolki).
2. W przypadku urazu lub złego samopoczucia uczestnik powinien niezwłocznie poinformować prowadzącego.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy powstałe w trakcie zajęć, w tym w szczególności w wyniku nieprzestrzegania zasad lub niewłaściwego użytkowania sprzętu.

VIII. SPRZĘT ORAZ ODZIEŻ

1. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania odpowiedniego stroju sportowego oraz – w zależności od zajęć, własnego sprzętu (maty do pilatesu, oraz kijki do nordic walking), chyba że zapewnia je Organizator zgodnie z postanowieniem III ust. 8.
2. W zajęciach z żeglarstwa zalecane jest noszenie termoaktywnej odzieży, kurtki wiatro i wodoodpornej, czapki z daszkiem oraz wodoodpornych butów.

IX. ZASADY UDZIAŁU, NIEOBECNOŚĆ ORAZ JEJ USPRAWIEDLIWIANIE, SKREŚLENIE Z LISTY UCZESTNIKÓW

1. Osoba, która zgłosiła swoje uczestnictwo w warsztatach i została do nich zakwalifikowana zobowiązana jest :
 - 1) aktywnie i regularnie uczestniczyć w zajęciach,
 - 2) przestrzegać zasad uczestnictwa i szanować pozostałych uczestników oraz prowadzących,
 - 3) bezwzględnie stosować się do poleceń i wskazówek prowadzących zajęcia,
 - 4) każdą nieobecność zgłosić prowadzącemu najpóźniej na 24 godziny przed rozpoczęciem danych zajęć.
2. Osoba, która nie pojawi się na pierwszych zajęciach bez uprzedniego kontaktu oraz usprawiedliwienia, zostanie automatycznie skreślona z listy uczestników, a w jej miejsce zostanie wpisana chętna osoba z listy rezerwowej.
3. Nieusprawiedliwione 2 nieobecności w miesiącu (a w przypadku metamorfoz siłowych 4 w miesiącu) lub naruszanie przez uczestnika pozostałych obowiązków określonych w ust. 1 także uprawniają Organizatora do skreślenia danej osoby z listy uczestników.

X. ZASTĘPSTWO PROWADZĄCEGO

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany prowadzącego warsztaty w przypadku wystąpienia okoliczności uniemożliwiających jego udział (np. choroba, sytuacje losowe).
2. W takim przypadku Organizator zapewni zastępstwo, gwarantując utrzymanie merytorycznego poziomu zajęć.
3. Zmiana prowadzącego nie stanowi podstawy do rezygnacji z udziału w warsztatach o ile warsztaty odbywają się zgodnie z planem i zakresem tematycznym.

XI. DANE OSOBOWE I WIZERUNEK – ADMINISTRATOR

1. Administratorem danych osobowych Uczestników warsztatów lub opiekunów prawnych małoletnich Uczestników warsztatów jest Kosakowo Sport Sp. z o.o. z siedzibą w Pogórze.
2. We wszelkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych przez Administratora należy kontaktować się z jego Inspektorem Ochrony Danych, drogą elektroniczną na adres e-mail: iod@kosakowosport.pl lub drogą poczty tradycyjnej na adres Administratora.
3. Dane osobowe przetwarzane będą w celu przeprowadzenia zapisów, organizacji lub realizacji warsztatów, a także kierowania do Uczestnika wskazanym przez niego kanałem komunikacji informacji dotyczących wydarzeń organizowanych przez Administratora lub rozpowszechniania wizerunku, imienia i nazwiska Uczestnika lub zajętego przez niego miejsca w zawodach - podstawą prawną jest udzielenie zgody na przetwarzanie danych przez podmiot danych w jednym lub większej liczbie określonych celów.
4. Dane osobowe mogą być przekazywane przez Administratora podmiotom świadczącym usługi na rzecz Administratora, w tym podmiotom będącym dostawcami systemów informatycznych i usług IT, operatorom pocztowym i kurierom, podmiotom świadczącym usługi prawne (w tym podatkowe i windykacyjne) lub podmiotom świadczącym usługi archiwizacji dokumentów. Dane osobowe mogą być także przekazywane uprawnionym organom, w zakresie wymaganym przez obowiązujące przepisy prawa.
5. Dane osobowe będą przetwarzane przez Administratora do chwili cofnięcia zgody na przetwarzanie danych. Podmiot danych ma prawo w dowolnym momencie wycofać zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem. Cofnięcia zgody można dokonać poprzez kontakt drogą poczty elektronicznej na adres sekretariat@kosakowosport.pl lub pisemnie na adres Administratora.
6. Podanie danych osobowych jest dobrowolne. Brak podania danych uniemożliwi uczestnictwo w warsztatach lub otrzymywanie informacji dot. wydarzeń organizowanych przez Kosakowo Sport.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W sprawach nieujętych w regulaminie decyduje organizator.
2. Wszystkie sprawy sporne rozstrzyga Organizator.
3. Warsztaty będą przez Organizatora dokumentowane w formie fotograficznej lub audiowizualnej. Zgłaszając swój udział w warsztatach uczestnik wyraża zgodę na nieodpłatne rozpowszechnianie przez Organizatora swojego wizerunku w relacjach z warsztatów zamieszczanych w mediach oraz materiałach promocyjnych Organizatora, w tym w szczególności w mediach społecznościowych, stornie internetowej Organizatora lub w materiałach drukowanych.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego Regulaminu.
5. Standardy ochrony małoletnich obowiązujące u Organizatora wprowadzone na mocy Zarządzenia nr 2/2024 Zarządu Kosakowo Sport Sp. z o.o. z dnia 28.08.2024r. w sprawie wprowadzenia Standardów w ochrony małoletnich dostępne są na stronie internetowej Organizatora: <https://kosakowosport.pl>
6. Każdy Uczestnik zapewnia sobie ubezpieczenie NNW we własnym zakresie.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas trwania warsztatów oraz za szkody wyrządzone przez uczestników.
8. Załączniki: 1) wzór oświadczenia o zgodzie na udział w warsztatach osoby niepełnoletniej.

XIII. KONTAKT:

Kosakowo Sport Sp. z o.o.

tel. 58 738-40-30

e-mail: sekretariat@kosakowosport.pl

**OŚWIADCZENIE O ZGODZIE NA UDZIAŁ W WARSZTATACH KIERUNEK SPORT
OSOBY NIEPEŁNOLETNIEJ**

Ja, niżej podpisany/a, (imię i nazwisko rodzica/opiekuna),
wyrażam zgodę na udział mojego dziecka (imię i nazwisko dziecka),
w warsztatach(nazwa warsztatów),
organizowanych przez(nazwa organizatora).

Jednocześnie oświadczam że:

- zapoznałem/am się z regulaminem warsztatów i akceptuję jego postanowienia, a także zobowiązuję dziecko do jego przestrzegania;
- nie znam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału mojego dziecka w warsztatach i stan zdrowia umożliwia mu udział w zajęciach organizowanych w ramach „Warsztatów Kierunek Sport”;
- ponoszę pełną odpowiedzialność za udział mojego dziecka w warsztatach;
- wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka przez organizatora w celach związanych z udziałem w warsztatach;
- potwierdzam, że dziecko jest ubezpieczone od następstw nieszczęśliwych wypadków.

.....

(miejsca, data i podpis rodzica lub opiekuna prawego)

Administratorem danych osobowych podanych w oświadczeniu jest organizator warsztatów sportowych Kierunek Sport - Kosakowo Sport Sp. z o.o. z siedzibą w Pogórze. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych zawiera Rozdział XI Regulaminu Warsztatów Kierunek Sport.