

REGULAMIN WARSZTATÓW "ZACZNIJ BIEGAĆ OD ZERA" Z KLUBEM BIEGACZA LUPUS

§1 POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Warsztaty „ZaczniJ Biegać od Zera” z Klubem Biegacza Lupus (dalej: warsztaty) mają na celu poprawę sprawności fizycznej uczestników oraz popularyzację biegania.
2. Organizatorem warsztatów jest Gminne Centrum Kultury im. Anny Sojko w Dobroszycach (zwane dalej: GCK).
3. Warsztaty prowadzi Klub Biegacza Lupus – grupa miłośników biegania (nie są to profesjonalni trenerzy).
4. Warsztaty mają charakter otwarty i są bezpłatne.

§2 TERMIN I MIEJSCE

1. Warsztaty rozpoczynają się od dnia **2 marca 2026 roku**.
2. Spotkania odbywają się **w każdy poniedziałek, środa, piątek o godzinie 17:00. W piątki zajęcia odbywają się na terenie Szkoły Podstawowej w Dobroszycach.**
3. Zbiórka uczestników przed każdymi zajęciami ma miejsce **przy muszli koncertowej w Dobroszycach.**

§3 WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W warsztatach mogą brać udział osoby pełnoletnie oraz młodzież od 16. roku życia za zgodą rodziców/opiekunów prawnych.
2. Obowiązuje telefoniczne zgłoszenie na zajęcia pod numerem telefonu 71 314 12 89.
3. Każdy uczestnik zobowiązany jest do podpisania: formularza zgłoszeniowego i oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach.
4. Dokumenty wskazane w pkt. 3 dostępne będą w biurze GCK oraz u prowadzących warsztaty.
5. Uczestnicy zobowiązani są do przychodzenia na zajęcia w stroju sportowym dostosowanym do aktywności fizycznej.

§4 ODPOWIEDZIALNOŚĆ UCZESTNIKÓW

1. Organizator oraz prowadzący warsztaty nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne kontuzje i urazy uczestników – każdy uczestnik bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
2. Uczestnicy nie są objęci ubezpieczeniem OC ani NNW – zaleca się indywidualne ubezpieczenie.

§5 POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i zaleceń prowadzących.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie oraz harmonogramie zajęć.
3. Przystąpienie do warsztatów oznacza akceptację niniejszego regulaminu.

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

ZGŁOSZENIE UCZESTNICTWA W WARSZTATACH „ZACZNIJ BIEGAĆ OD ZERA Z KLUBEM BIEGACZA LUPUS”

Ja, niżej podpisany/a:

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Adres zamieszkania:

Telefon kontaktowy:

Adres e-mail (opcjonalnie):

Oświadczam, że zapoznałem/am się z regulaminem warsztatów „Zacznij Biegać od Zera” z Klubem Biegacza Lupus, organizowanych przez Gminne Centrum Kultury im. Anny Sojko (GCK) i akceptuję jego postanowienia.

Czy uczestnik jest osobą niepełnoletnią (16-17 lat)? TAK NIE

(Jeśli TAK, wymagane jest wypełnienie zgody rodzica/opiekuna prawnego poniżej.)

.....
(Data i podpis uczestnika)

ZGODA RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO (dla osób w wieku 16-17 lat)

Ja, niżej podpisany/a:

Imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego:

Telefon kontaktowy:

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka/ podopiecznego:

Imię i nazwisko uczestnika:
w warsztatach „Zacznij Biegać od Zera” z Klubem Biegacza Lupus i akceptuję warunki regulaminu. Oświadczam również, że mój syn/córka/podopieczny nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach.

.....
(Data i podpis rodzica/opiekuna prawnego)

**OŚWIADCZENIE
O BRAKU PRZECIWWSKAZAŃ ZDROWOTNYCH**

Ja, niżej podpisany/a:

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Oświadczam, że mój stan zdrowia pozwala mi na uczestnictwo w warsztatach „Zacznij Biegać od Zera” z Klubem Biegacza Lupus. Nie posiadam żadnych przeciwwskazań medycznych do udziału w aktywności fizycznej, a w szczególności w treningach biegowych.

Jestem świadomy/a, że organizator oraz prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za moje zdrowie ani ewentualne kontuzje czy urazy powstałe podczas udziału w warsztatach. Biorę pełną odpowiedzialność za swoje zdrowie i kondycję fizyczną.

.....
(Data i podpis uczestnika)