



## **REGULAMIN ZAJĘĆ TRENING ZDROWOTNY – NORDIC WALKING**

### **Postanowienia ogólne**

1. Regulamin uczestnictwa w zajęciach Treningu Zdrowotnego – Nordic Walking zwany dalej Regulaminem obowiązuje wszystkich chcących wziąć udział w zajęciach odbywających się na terenie Gminy Skoczów lub Powiatu Cieszyńskiego.
2. Każdy Uczestnik zajęć Treningu Zdrowotnego – Nordic Walking zobowiązany jest do zapoznania się z Regulaminem oraz bezwzględnego przestrzegania jego zasad.
3. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają 60-180 minut, w terenie otwartym i w lesie lub w formie marszu całodziennego.
4. Zajęcia odbywają się podczas „dobrej” pogody – bez opadów deszczu.
5. Każdorazowo za zajęcia Uczestnik ponosi opłatę w wysokości 6zł lub w przypadku marszu całodziennego opłaca kwotę w wysokości ustalonej przez prowadzącą. Istnieje możliwość opłacenia wszystkich zajęć z góry w danym miesiącu.
6. Trener prowadzący zajęcia posiada odpowiednie kwalifikacje zawodowe.

### **Warunki uczestnictwa w zajęciach**

1. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby wcześniej zapisane.
2. Uczestnicy proszeni są o punktualne przybywanie na zajęcia, minimum 10 min. przed ich rozpoczęciem, w celu wpisania się na listę obecności i uregulowania płatności.
3. Do uczestnictwa w zajęciach nie jest wymagana umiejętność chodzenia z kijkami.
4. Trener odpowiada za rzetelne prowadzenie zajęć.
5. Uczestnik zajęć biorący udział w zajęciach deklaruje, że jego stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych (Treningu Zdrowotnego – Nordic Walking) i nie ma przeciwwskazań lekarskich do brania czynnego udziału w zajęciach.
6. Osoby posiadające przeciwwskazania lub ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia, powinny KAŻDORAZOWO skonsultować możliwość wzięcia udziału w zajęciach z prowadzącym.
7. Trener Sonia Gustowska prowadząca zajęcia nie odpowiada za szkody i ewentualne urazy, wynikające z niedostosowania się do warunków Regulaminu Zajęć Treningu Zdrowotnego – Nordic Walking.
8. Uczestnik na zajęcia przychodzi z własnym sprzętem – kijkami do NW.

### **Zasady bezpieczeństwa i higieny**

1. Przed wejściem do wody należy dokładnie umyć się pod natryskiem.
2. Osoby, u których występują choroby skóry, infekcje, otwarte skaleczenia, rany nie mogą uczestniczyć w zajęciach Treningu Zdrowotnego – Nordic Walking.
3. Zaleca się uczestnictwo w zajęciach w niekrępującym ruchu stroju oraz wygodnym obuwiu sportowym.

4. W trakcie zajęć uczestnik zobowiązany jest prawidłowo reagować na wszystkie polecenia trenera.
5. Wszelkie urazy i skaleczenia należy bezzwłocznie zgłosić trenerowi.
6. Uczestnik zajęć „dozuje” ćwiczenia wykonywane podczas Zajęć w stosunku do możliwości i wydolności własnego organizmu. W zajęciach nie mogą uczestniczyć osoby, które mają wyraźne przeciwwskazania lekarskie do ćwiczeń związanych z wysiłkiem fizycznym.
7. Pogorszenie samopoczucia podczas zajęć obliuguje Uczestnika do niezwłocznego przerywania ćwiczeń i powiadomienia osoby prowadzącej zajęcia o tym fakcie.

### **Przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach**

1. Choroby układu krążenia np.: niewydolność krążenia, migotanie przedsionków, wady serca wrodzone, zakrzepowe zapalenia żył i inne.
2. Choroby układu oddechowego np.: zapalenia oskrzeli, zapalenia płuc, rozedma płuc, dychawica oskrzelowa (astma) z częstymi napadami duszności, i inne.
3. Choroby przewodu pokarmowego np.: wrzód żołądka i dwunastnicy, ostry nieżyt żołądka, ostre zapalenie jelit, wirusowe zapalenie wątroby, zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych.
4. Choroby układu dokrewnego np.: nadczynność tarczycy, cukrzyca z powikłaniami, niedoczynność kory nadnerczy.
5. Choroby laryngologiczne np.: uszkodzenie małżowiny i przewodu słuchowego zewnętrznego, ostre zapalenie ucha wewnętrznego, choroby narządu przedsionkowego (błędnika), ostry i przewlekły nieżyt nosa i jam bocznych nosa, zapalenie migdałków podniebiennych
6. Przeciwwskazania okulistyczne np.: ostre i przewlekłe zapalenia spojówek, zapalenie woreczka łzowego, zapalenie twardówki, odwarstwienie siatkówki.
7. Przeciwwskazania chirurgiczne: ostre zapalne stany narządów jamy brzusznej, stany zapalne skóry, tkanki podskórnej, mięśni, czyraki, ropne zakażenia.
8. Choroby ginekologiczne np.: stany zapalne narządu rodowego, mięśniaki macicy z krwawieniami.
9. Inne: stany zagrażające udarem mózgu, ostre i przewlekłe zapalenia nerek, choroby reumatyczne w stanie zaostrzenia, choroby krwi o przebiegu ostrym i postępującym, wszelkie choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała.
10. Osoby mocno rozgrzane, po obfitym posiłku.

### **Postanowienia końcowe**

1. Trener Sonia Gustowska zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w Regulaminie.
2. Uczestnicy zajęć są informowani o ewentualnych zmianach za pośrednictwem strony internetowej ([www.salubritas.pl](http://www.salubritas.pl)), telefonicznie lub sms z wyprzedzeniem czasowym.
3. Wszystkie wnioski, uwagi i skargi należy zgłaszać bezpośrednio do prowadzącej zajęcia lub telefonicznie – 794 749 522.
4. Uczestnictwo w Zajęciach jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.
5. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem decyzje podejmuje organizator zajęć.

Regulamin obowiązuje od dnia 03.01.2022

