

REGULAMIN ZAJĘĆ „Aktywna Mama”

I Organizator

Organizatorem zajęć jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Katowicach z siedzibą przy ul. Nałkowskiej 10a, 40-425 Katowice.

II Cele zajęć

Promowanie aktywności fizycznej wśród kobiet w drugim i trzecim trymestrze ciąży oraz kobiet po porodzie.

III Zasady uczestnictwa

1. Udział w zajęciach jest równoznaczny z akceptacją wszystkich postanowień niniejszego regulaminu.
2. W ramach zajęć odbywać się będą następujące rodzaje aktywności fizycznej: ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy, wzmacniające mięśnie brzucha, korygujące wadę postawy, ćwiczenia kardio, spacer z wózkami, nordic walking.
3. Zajęcia sportowe będą odbywać się na obiektach sportowych MOSiR oraz w Parku na Muchowcu, zależnie od warunków pogodowych danego dnia:
 - w sali baletowej na Lodowisku Jantor 2 przy ul. Nałkowskiej 10a ;
 - w sali fitness na OS przy ul. Asnyka 27;
 - w Parku 3 Stawy na Muchowcu – miejsce zbiórki: ul. Francuska 180.Organizator zastrzega, że w poszczególnych miesiącach miejsce odbywania się zajęć może ulec zmianie.
4. Uczestniczki biorące udział w zajęciach będą każdorazowo informowane telefonicznie przez instruktora o miejscu odbywania się zajęć w danym terminie z co najmniej jednodniowym wyprzedzeniem, zależnie od prognozowanej pogody.
5. Udział w zajęciach jest dobrowolny i bezpłatny.
6. Jednorazowo w zajęciach może wziąć udział od 10 do 15 uczestniczek (w zależności od miejsca odbywania się zajęć).
7. W zajęciach mogą wziąć udział kobiety po zakończeniu 12. tygodnia ciąży. Uczestniczki na wcześniejszym etapie ciąży mogą wziąć udział w zajęciach tylko po okazaniu pisemnej zgody lekarza ginekologa na proponowaną aktywność fizyczną i na własną odpowiedzialność.
8. Kobiety po porodzie mogą wziąć udział w zajęciach po upływie 8 tygodni od porodu naturalnego oraz po 12 tygodniach od porodu przez cesarskie cięcie.
9. W przypadku wystąpienia po porodzie jakichkolwiek dodatkowych dolegliwości zdrowotnych, uczestniczki powinny przed rozpoczęciem zajęć poinformować o tym instruktora.
10. Jeśli uczestniczka regularnie przyjmuje jakiegokolwiek leki, jest zobowiązana do poinformowania o tym instruktora przed rozpoczęciem zajęć.
11. Każda uczestniczka oświadcza, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i przystępuje do zajęć na własną odpowiedzialność. Zaleca się skonsultowanie z lekarzem możliwości brania udziału w zajęciach.

12. Przed przystąpieniem do zajęć uczestniczki zobowiązane są do podpisania oświadczenia potwierdzającego brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.
13. W zajęciach mogą brać udział TYLKO osoby zapisane, znajdujące się na liście instruktora.
14. Zapisy prowadzone są za pomocą internetowego systemu zapisów, dostępnego na stronie www.mosir.katowice.pl w ostatni poniedziałek miesiąca, poprzedzającego miesiąc, na który dokonywany jest zapis (chyba, że organizator wyznaczy inny termin o czym poinformuje za pomocą strony internetowej) oraz pod numerem telefonu 504-004-709.
15. Każda niezgłoszona nieobecność na zajęciach będzie skutkowałą skreśleniem z listy zajęć w danym miesiącu.
16. W zajęciach przeznaczonych dla kobiet po porodzie, uczestniczki mogą, na własną odpowiedzialność, brać udział wspólnie ze swoimi dziećmi - do ukończenia przez nie 8 miesiąca życia. Podczas zajęć odbywających się na świeżym powietrzu, dzieci będą mogły przebywać w wózkach, chustach lub na kocach na trawie, natomiast podczas zajęć odbywających się w salkach, dzieci będą mogły leżeć przy swoich mamach.
17. Uczestniczki zajęć zobowiązane są do zapoznania się z Zarządzeniem wewnętrznym nr 02/2024 Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Katowicach z dnia 05.01.2024 r. w sprawie: **wprowadzenia Standardów ochrony małoletnich w Miejski Ośrodku Sportu i Rekreacji w Katowicach** dostępnym w siedzibie MOSiR Katowice oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej MOSiR Katowice: https://mosir.katowice.ssdiip.bip.gov.pl/regulamin/626504_regulamin-i-status-prawny-osrodka.html

IV Odpowiedzialność i Bezpieczeństwo

1. Uczestniczki zajęć korzystają z nich na własną odpowiedzialność i nie mogą zgłaszać pod adresem organizatora, ani instruktora roszczeń z tytułu utraty zdrowia lub uszkodzeń ciała w związku z udziałem w zajęciach.
2. Uczestniczki są zobowiązane do ścisłego przestrzegania zaleceń Instruktora.
3. Uczestniczki powinny przestrzegać zasad bezpieczeństwa oraz zachowywać kulturę osobistą podczas zajęć.
4. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości podczas zajęć, m.in. pogorszenia samopoczucia, bólów głowy, nudności - uczestniczki są zobowiązane do przerywania ćwiczeń i natychmiastowego poinformowania instruktora.
5. Obowiązujący strój to odzież sportowa.
6. Uczestnictwo w zajęciach pod wpływem alkoholu, leków lub innych substancji mogących obniżyć zdolności psychoruchowe jest stanowczo zabronione.

V Pozostałe Postanowienia

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy osobiste pozostawione na obiekcie.
2. Uczestnik oświadcza, że: W związku z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27. kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych) udziela zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych: imienia i nazwiska oraz numeru telefonu – dla potrzeb realizacji zadań w projekcie „Aktywna mama”.

3. Przystąpienie do zajęć jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykorzystanie przez Organizatora zdjęć oraz materiałów wideo z wizerunkiem uczestniczek, wykonanych podczas zajęć, do celów statystycznych, promocyjnych i marketingowych.
4. Wszelkie kwestie związane z interpretacją regulaminu należą do kompetencji Organizatora.