

 AKTYWNI 50+

 Polskie Stowarzyszenie
Nordic Walking

I O TO CHODZI!

informacje: www.psnw.pl

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY Z MINISTERSTWA SPORTU I TURYSTYKI

ZAŁĄCZNIK NR 1 DO UMOWY ZLECENIA Z DN. 2014

INSTRUKTOR: (IMIE, NAZWISKO) Marek Drogilowski

TELEFON: 519 117 461 MAIL:

MIEJSCOWOŚĆ: Krotoszyce WOJ.:

ILOŚĆ TRENINGÓW: 10 ILOŚĆ WYKŁADÓW: 2

WYPOŻYCZLANIA KIJÓW: TAK / NIE (podkreślić)

HARMONOGRAM TRENINGÓW NORDIC WALKING

LP	DATA	DOKŁADNE MIEJSCE	GODZINA
1	10-11-14v	Krotoszyce stadion	18 00
2	14-11-14v	-/-	-/-
3	17-11-14v	-/-	-/-
4	21-11-14v	-/-	-/-
5	24-11-14v	-/-	-/-
6	28-11-14v	-/-	-/-
7	01-12-14v	-/-	-/-
8	05-12-14v	-/-	-/-
9	08-12-14v	-/-	-/-
10	12-12-14v	-/-	-/-

HARMONOGRAM WYKŁADÓW

LP	DATA	DOKŁADNE MIEJSCE	GODZINA
1	15-12-14v	-/-	-/-
2	19-12-14v	-/-	-/-

1 - ZDROWE ŻYWIENIE

2 - ROLA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CODZIENNYM ŻYCIU CZŁOWIEKA

CZYTELNY PODPIS INSTRUKTORA

Regulamin uczestnictwa w zajęciach nordic walking – projekt pn. AKTYWNI 50+

Niniejszy regulamin (zwany dalej regulaminem) określa warunki i zasady naboru, organizacji oraz uczestnictwa w zajęciach nordic walking (zwanych dalej zajęciami), których organizatorem jest **Polskie Stowarzyszenie Nordic walking, ul. Boh. Monte Cassino 13, 59-500 Złotoryja. Projekt jest współfinansowany z Ministerstwa Sportu i Turystyki.**

I. Postanowienia ogólne.

1. Zajęcia obejmują udział w treningach z zakresu prawidłowego marszu z kijami nordic walking tj. nauki i doskonalenia technik nordic walking oraz kształtowania podstawowych zdolności motorycznych: siła, szybkość, wytrzymałość.
2. Zajęcia obejmują 10 jednostek treningowych, po 10 jednostek treningowych w każdym z miast.
Każda jednostka treningowa obejmuje 90 minut pracy z wykwalifikowanym instruktorem.
3. Zajęcia odbywać się będą według harmonogramu będącego osobnym załącznikiem, umieszczonym na stronie www.aktywni50plus.com.pl (MAPA PROJEKTU)
W załączniku zostaną wskazane miejsca zbiórek uczestników zajęć w poszczególnych miejscowościach.
4. Organizator w ramach zajęć określa trasy marszu. Uczestnicy zajęć zobowiązani są zachować szczególną ostrożność i poruszać się zgodnie z przepisami Ustawy „Prawo o ruchu drogowym”.
5. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych instruktorów nordic walking PSNW, czuwających również nad bezpieczeństwem biorących udział w zajęciach. Instruktorów zapewnia Organizator, gwarantując kwalifikacje instruktorów niezbędne do prowadzenia zajęć.
6. Organizator zapewnia ubezpieczenie uczestników zajęć (suma ubezpieczenia wynosi 100.000 zł).

II. Zasady naboru i uczestnictwa.

1. W zajęciach udział mogą wziąć wszyscy, szczególnie osoby w wieku 50+.
2. Do każdej trzydziestoosobowej grupy przydzielony będzie jeden instruktor nordic walking.
3. Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia na bieżąco podczas trwania projektu lub mailowo: prezespsnw@gmail.com
4. W razie mniejszej ilości chętnych nabór prowadzony będzie do wyczerpania ilości wolnych miejsc, przy czym zajęcia rozpoczną się zgodnie z harmonogramem, o którym mowa w rozdz. I pkt. 3.
5. Warunkiem przystąpienia do zajęć jest podpisanie przez uczestnika deklaracji uczestnictwa i jej dostarczenie przedstawicielowi Organizatora, przed rozpoczęciem udziału w zajęciach. Deklaracja uczestnictwa umieszczona jest na stronie internetowej www.aktywni50plus.com.pl w zakładce DO POBRANIA.
6. Organizator nie będąc uprawnionym podmiotem do przeprowadzenia badań medycznych, przed podpisaniem deklaracji uczestnictwa zaleca wszystkim chętnym konsultację z właściwym lekarzem. Deklaracja uczestnictwa zawiera także pisemną zgodę na przetwarzanie danych osobowych uczestnika zajęć, w celu ich odbycia.
7. Udział w zajęciach jest bezpłatny.
8. Uczestniczący w zajęciach zobowiązani są do posiadania własnych kijów do marszu nordic walking (w wyjątkowych przypadkach instruktor nordic walking będzie posiadał 10 par kijów, które będą służyły do wypożyczalni dla uczestników, którzy jeszcze nie mają własnych kijów), do podporządkowania się poleceniom prowadzących zajęcia instruktorów oraz do informowania instruktorów w czasie zajęć o jakichkolwiek niepokojących reakcjach organizmu.
9. W przypadku nieobecności uczestnika w zajęciach, Organizator nie ma obowiązku organizacji zastępczych zajęć.
10. Wykwalifikowani instruktorzy nordic walking prowadzić będą dziennik zajęć, który

zawierać będzie listę uczestników, program zajęć oraz potwierdzenie przez uczestnika udziału w zajęciach.

III. Postanowienia końcowe.

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany treści regulaminu po uprzednim poinformowaniu uczestników zajęć o zakresie przewidywanych zmian, w terminie siedmiu dni przed ich wejściem w życie.
2. W sprawach nieuregulowanych regulaminem zastosowanie mają właściwe przepisy prawa obowiązujące na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
3. W razie pytań bądź wątpliwości uczestnicy zajęć mogą kontaktować się pod nr telefonu 668 005 085 oraz pod adresem poczty elektronicznej: prezespsnw@gmail.com (Paulina Ruta – koordynator projektu).

Deklaracja uczestnictwa w zajęciach nordic walking projekt AKTYWNI 50+

Dane uczestnika:

Imię i nazwisko:.....

Data i miejsce
urodzenia:.....

Adres zamieszkania:

PESEL.....

Telefon:e-mail:

Wyrażam zgodę na udział w zajęciach nordic walking prowadzonych przez **Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking**.

Oświadczam, że zapoznałem/zapoznałam się z regulaminem uczestnictwa w zajęciach nordic walking oraz akceptuję zawarte w przedmiotowym regulaminie postanowienia.

Przyjmuję do wiadomości, że udział w zajęciach odbywa się na własne ryzyko, a Organizator akcji – Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking - nie ponosi odpowiedzialności zadoznane przez Uczestnika szkody osobowe i majątkowe.

.....
(miejsce, data, czytelny podpis uczestnika zajęć)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w deklaracji, w związku z udziałem w zajęciach nordic walking w ramach programu pn. AKTYWNI 50+, a w związku z realizacją tego przedsięwzięcia oraz zgodnie z art. 24 ust. 1 ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. przyjmuję do wiadomości, że:

- 1) administratorem moich danych osobowych jest Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking z siedzibą w Złotoryi, ul. Boh. Monte Cassino 13
- 2) powyższe dane osobowe będą wykorzystane wyłącznie w celu związanym z uczestnictwem w zajęciach nordic walking w ramach programu AKTYWNI 50+
- 3) posiadam prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania, a także do żądania ich usunięcia co wiąże się z brakiem możliwości udziału w zajęciach nordic walking w ramach programu AKTYWNI 50+
- 4) podanie powyższych danych osobowych i uczestnictwo jest całkowicie dobrowolne.

Miejsce, data

.....

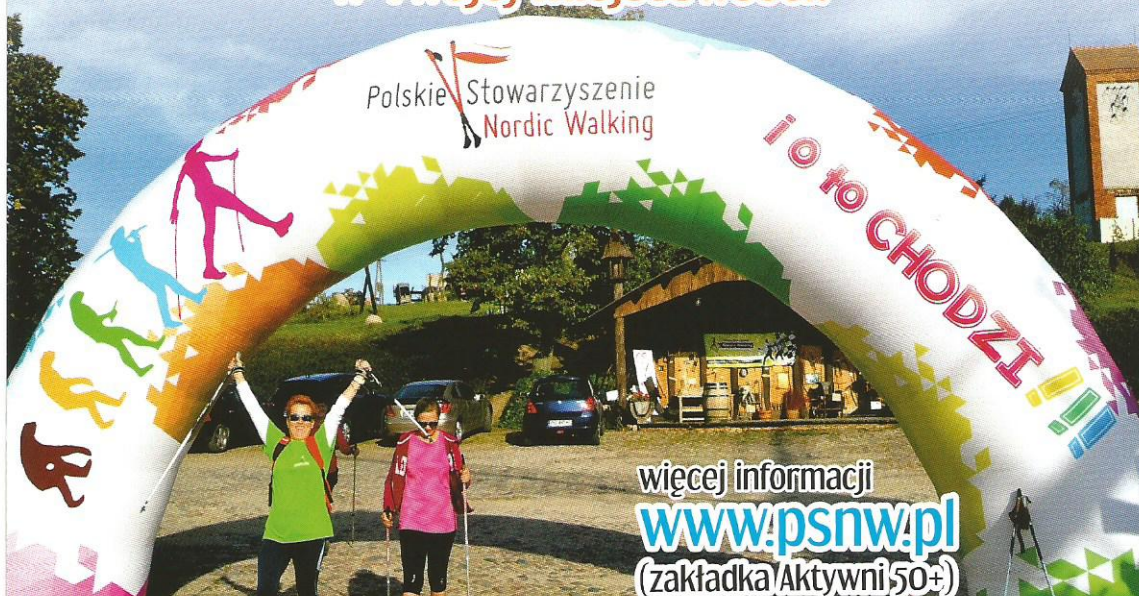
Czytelny podpis

.....

AKTYWNI 50+

CHODŹMY PRAWIDŁOWO!

Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz
Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking
zapraszają na bezpłatne treningi Nordic Walking
w Twojej miejscowości!



więcej informacji
www.psnw.pl
(zakładka Aktywni 50+)



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Polskie Stowarzyszenie
Nordic Walking

partner sprzętowy

KV+

PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY Z MINISTERSTWA SPORTU I TURYSTYKI