

**Regulamin uczestnictwa w zajęciach ruchowych  
Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III Wieku  
z dnia 14.09.2023**

**§ 1**

Regulamin uczestnictwa w zajęciach ruchowych [dalej: Regulamin] obowiązuje wszystkie osoby, które uczestniczą w zajęciach organizowanych przez Stowarzyszenie Uniwersytet III Wieku w Cieszynie

**§ 2**

Przez pojęcia użyte w Regulaminie należy rozumieć:

- 1) Stowarzyszenie** - Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku;
- 2) Statut** - Statut Stowarzyszenia;
- 3) zajęcia ruchowe** – gimnastyka ogólnorozwojowa , rehajoga, pilates gimnastyka w wodzie, nauka pływania, pływanie, nordic-walking , turystyka piesza gra w boule. taniec liniowy, salsa, zajęcia ruchowo-muzyczne
- 4) Zarząd** - Zarząd Stowarzyszenia;
- 5) Uczestnicy** – członkowie Stowarzyszenia;
- 6) prowadzący** – osoby prowadzące zajęcia ruchowe;
- 7) Regulamin** - Regulamin uczestnictwa w zajęciach ruchowych Stowarzyszenia.

**§ 3**

1. Uczestnikami zajęć ruchowych mogą być wyłącznie członkowie Stowarzyszenia, którzy:
  - 1) nie zalegają z opłatami związanymi z członkostwem w Stowarzyszeniu i,
  - 2) złożyli lub złożyły oświadczenia zgodnie z załącznikiem nr 1 do Regulaminu.
2. Wysokość opłat za zajęcia ruchowe ustalana jest w drodze uchwały przez Zarząd.
3. W przypadku rezygnacji przez uczestnika z zajęć ruchowych, opłata za zajęcia nie podlega zwrotowi.
4. Zasady i terminy zapisów na zajęcia ruchowe ustalane są przez Zarząd.
5. Liczbę uczestników na poszczególnych zajęciach ruchowych ustala Zarząd w porozumieniu z prowadzącym zajęcia.

**§ 4**

1. Uczestnik jest zobowiązany do posiadania stroju oraz obuwia adekwatnego do zajęć ruchowych, w których bierze udział.
2. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik nie może nosić biżuterii oraz innych ozdób, które mogłyby wyrządzić szkodę uczestnikowi lub współuczestnikom zajęć ruchowych.

**§ 5**

1. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik ma obowiązek stosować się do poleceń i wskazówek wydawanych przez prowadzącego zajęcia, wykonywać wyłącznie takie czynności które wskazał i korzystać ze sprzętu z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo współuczestników zajęć.

#### **§ 6**

1. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji lub złego samopoczucia uczestnik powinien natychmiast zgłosić się do prowadzącego i poinformować go o swojej dolegliwości.
2. Stowarzyszenie nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne następstwa dla zdrowia uczestnika wynikające z udziału w wykonywaniu czynności w czasie zajęć ruchowych przeprowadzanych zgodnie z zasadami dotyczącymi danej dziedziny w szczególności będące wynikiem niestosowania się do niniejszego regulaminu, programu lub instrukcji wydawanych przez prowadzącego.
3. Uczestnik bierze udział w zajęciach ruchowych na własne ryzyko i na własną odpowiedzialność.

#### **§ 7**

1. Uczestnika obowiązuje dbałość o dobry stan urządzeń i udostępnianego sprzętu.
2. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za rzeczy pozostawione w szatni.
3. Zabrania się uczestnikom filmowania, nagrywania i fotografowania zajęć ruchowych oraz innych uczestników w trakcie zajęć ruchowych, z zastrzeżeniem § 9 ust. 1.

#### **§ 8**

1. Przed dopuszczeniem do zajęć ruchowych każdy uczestnik jest zobowiązany do złożenia pisemnego oświadczenia, że jego stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach ruchowych oraz, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać jego udział w ww. zajęciach według wzoru stanowiącego załącznik nr 1 do regulaminu.
2. Odmowa podpisania oświadczenia, o którym mowa w ust. 1 jest równoznaczna z rezygnacją z uczestnictwa w zajęciach. Osoba taka nie może być dopuszczona do brania udziału w zajęciach ruchowych.

#### **§ 9**

1. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do dokumentowania (nagrywania, filmowania, fotografowania) przebiegu zajęć ruchowych dla celów dokumentacyjnych/archiwizacyjnych (np. w celu rozliczenia projektu, zamieszczenia relacji w publikacjach drukowanych i elektronicznych) – w takim przypadku czynności tych dokonuje osoba wskazana przez Zarząd, koordynatora projektu albo członek samorządu słuchaczy.

#### **§ 10**

1. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do odwołania danych zajęć ruchowych (np. w przypadku niskiej frekwencji) - decyzję w tym zakresie podejmuje Zarząd.
2. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć ruchowych w danym terminie w szczególności w sytuacji, gdy na zajęcia ruchowe zgłosiło się mniej osób, niż minimalna liczba osób ustalona przez zarząd/prowadzącego. Decyzję w tym zakresie podejmuje Zarząd, prowadzący zajęcia lub lider Sekcji

**§ 11**

1. Regulamin uchwalony jest na czas nieokreślony.
2. Regulamin uchwalany jest i zmieniany uchwałą Zarządu.
3. Oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem znajduje się w załączniku nr 1 do regulaminu.

**§ 15**

W sprawach nieujętych w regulaminie oraz w kwestiach spornych ostateczne rozstrzygnięcia podejmuje Prezes Zarządu.

*Załącznik do regulaminu zajęć ruchowych  
Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III  
Wiek*

**IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA .....**

**ADRES UCZESTNIKA .....**

**NR LEGITYMACJI .....**

### **OŚWIADCZENIE**

3. Ja niżej podpisany ..... oświadczam, że:
  3. mój stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach ruchowych organizowanych przez Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wiek [dalej: Stowarzyszenie];
  4. nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać mój udział w zajęciach ruchowych;
  5. zdaję sobie sprawę z podwyższonego ryzyka ewentualnych urazów, na które jestem narażony/a w trakcie zajęć ruchowych, w szczególności z uwagi na mój wiek;
  6. biorę udział w zajęciach ruchowych na własne ryzyko i na własną odpowiedzialność;
  7. zobowiązuje się niezwłocznie powiadomić Stowarzyszenie o ewentualnych zmianach w zakresie oświadczeń, o których mowa w pkt. 1 ust. 1) i 2).
4. Oświadczam, że zapoznałem się treścią Regulaminu uczestnictwa w zajęciach Stowarzyszenia, rozumiem wszystkiego jego zapisy i akceptuję ten dokument w całości.

Cieszyn, dnia .....

.....  
*podpis*