

**Regulamin uczestnictwa w bezpłatnych zajęciach realizowanych  
w ramach cyklu „Aktywna Zielonka 2026” w Zielonce**

1. Organizatorem treningów realizowanych w ramach cyklu „Aktywna Zielonka 2026” w Zielonce jest Ośrodek Kultury i Sportu w Zielonce, z siedzibą przy ul. W. Łukasińskiego 1/3, dalej zwany „Organizatorem”.
2. Udział w treningach jest bezpłatny. Treningi finansowane są z budżetu miasta Zielonka.
3. Wybrane zajęcia sportowe są ogólnodostępne, otwarte dla każdego i nie wymagają zapisów. Na pozostałe zajęcia obowiązują zapisy przez stronę [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl). Aby z nich skorzystać z wybranych zajęć „na zapisy”, należy posiadać aktywną kartę mieszkańca „Jestem z Zielonki”. Wymagane będzie podanie numeru karty podczas dokonywania zapisu.  
O kolejności zapisów decyduje kolejność zgłoszeń.
4. Szczegółowe informacje dotyczące zapisów opublikowane są na stronie Organizatora, pod adresem: [www.okis.zielonka.pl](http://www.okis.zielonka.pl).
5. Celem prowadzonych treningów jest poszerzenie dostępu do bezpłatnej oferty sportowej dla mieszkańców, nauka i doskonalenie umiejętności sportowych oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.
6. Każdy uczestnik treningów sportowych zobowiązuje się przestrzegać warunków niniejszego Regulaminu.
7. Warunki opisane niniejszym regulaminem są akceptowane przez uczestników treningów, a w przypadku osób niepełnoletnich przez rodziców bądź opiekunów.
8. Dorośli/pełnoletni uczestnicy treningów, a w przypadku osób niepełnoletnich – rodzice i opiekunowie – zezwalają swoim dzieciom na uczestnictwo w treningach sportowych na własną odpowiedzialność.
9. Organizator oraz instruktorzy prowadzący treningi nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne następstwa nieszczęśliwych wypadków powstałe u uczestników w trakcie zajęć czy z powodu wykonywania ćwiczeń sportowych.
10. Zajęcia sportowe są przeznaczone dla osób zdrowych, niemających żadnych przeciwwskazań od lekarza na wykonywanie ćwiczeń. Udział w zajęciach jest równoznaczny z oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego oraz o dobrym stanie zdrowia.
11. Zajęcia sportowe nie są przeznaczone dla kobiet w ciąży.
12. Organizator oraz instruktorzy nie ponoszą odpowiedzialności za szkody związane z uszkodzeniem lub kradzieżą rzeczy uczestników, pozostawionych bez nadzoru w miejscu przeprowadzanego treningu.
13. W przypadku niepogody lub warunków zagrażających bezpieczeństwu uczestników Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany daty lub miejsca zajęć.

**Zasady zachowania podczas zajęć**

1. Uczestnicy zobowiązani są do zachowywania wzajemnego szacunku, kultury osobistej oraz przestrzegania zasad fair play. Podczas zajęć zabrania się używania wulgaryzmów, zachowań agresywnych, prowokacyjnych, dyskryminujących lub naruszających godność innych osób.
2. Uczestnicy są zobowiązani do punktualnego stawiania się na zajęciach, do przestrzegania regulaminów obowiązujących (w tym na akwenach wodnych) oraz aktywnego uczestnictwa w treningu. Uczestnicy biorą udział w zajęciach wyłącznie w stroju i obuwiu sportowym odpowiednim do charakteru treningu.
3. W zajęciach pływania na desce SUP mogą brać udział osoby dorosłe w ramach grupy
  - *Intro* – dla początkujących;
  - *Drugi krok* – dla osób, które mają już pierwsze doświadczenia na desce SUP za sobą;i młodzież od 12 r.ż. w ramach grupy:
  - *Teens* – bez aktywnego udziału rodziców.
4. W trakcie zajęć należy bezwzględnie stosować się do poleceń instruktora – w szczególności sposobu wykonywania ćwiczeń i zadań – oraz ustalonych zasad organizacyjnych.
5. Instruktor ma prawo wyłączyć z udziału w ćwiczeniu lub całych zajęciach osobę, której zachowanie stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa uczestników albo która nie stosuje się do poleceń prowadzącego.
6. Za uszkodzenia wynikłe z niewłaściwego korzystania ze sprzętu wypożyczonego w ramach zajęć i/lub nieprzestrzegania regulaminu, odpowiada finansowo osoba wypożyczająca sprzęt.
7. Zabrania się samowolnego opuszczania miejsca prowadzenia zajęć bez zgody instruktora.
8. Techniki poznane podczas zajęć mogą być wykorzystywane wyłącznie zgodnie z prawem oraz w sytuacjach uzasadnionej obrony własnej lub innych osób.
9. Obowiązkiem każdego uczestnika treningów jest informowanie instruktora przed przystąpieniem do wykonywania treningu o swej każdorazowej niedyspozycji, złym samopoczuciu, pogorszonym stanie zdrowia, urazie, kontuzji i innych ograniczeniach uniemożliwiających wykonanie treningu.
10. Zabrania się wykonywania technik samoobrony w sposób mogący spowodować uraz lub zagrożenie dla zdrowia własnego lub innych uczestników.
11. Podczas zajęć na desce SUP bez względu na umiejętność pływania lub jej brak, uczestnik powinien mieć założoną kamizelkę asekuracyjną lub ratunkową przez cały czas trwania zajęć. Zabrania się zabierania ze sobą zwierząt na deskę SUP.
12. W trakcie trwania zajęć obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu, środków odurzających czy innych podobnych substancji, a także przychodzenia w stanie nietrzeźwości lub odurzenia.

#### **Wizerunek uczestników**

1. Organizator informuje, że w trakcie treningów istnieje możliwość rejestrowania wizerunku uczestników. Wizerunek uczestników może zostać utrwalony w formie zapisu fotograficznego,

filmowego oraz dźwiękowego, w celach dokumentacyjnych, edukacyjnych i promocyjno-marketingowych oraz bezpieczeństwa wydarzenia. Zarejestrowanie wizerunku uczestników może być jedynie szczegółem całości, który może być rozpowszechniany bez ograniczeń terytorialnych i czasowych, w szczególności poprzez umieszczanie fotografii, filmów i nagrań dźwiękowych w serwisach internetowych prowadzonych przez Organizatora, w innych elektronicznych środkach przekazu zarządzanych lub wykorzystywanych w dowolnym zakresie przez Organizatora, a także w publikacjach i serwisach osób trzecich, z zastrzeżeniem, że przedmiotowe fotografie i filmy w publikacjach osób trzecich mogą jedynie ilustrować informacje o działalności prowadzonej przez Organizatora, a ich wykorzystywanie w innym kontekście nie jest dozwolone.

2. Organizator zapewnia, że wizerunek uczestników nie będzie wykorzystywany w celach zarobkowych, a uczestnicy przyjmują do wiadomości, że z tytułu jego użycia nie przysługują im jakiegokolwiek roszczenia, w szczególności prawo do wynagrodzenia.
3. Wizerunek uczestnika może być nieodpłatnie rozpowszechniany, na podstawie zgody uczestnika na publikowanie jego wizerunku, na oficjalnej stronie Organizatora pod adresem [www.okis.zielonka.pl](http://www.okis.zielonka.pl), <https://kolejowa11.zielonka.pl/> oraz na stronach społecznościowych w serwisie Facebook pod adresem <https://pl-pl.facebook.com/okis.zielonka>, <https://www.facebook.com/kolejowa11> i Instagram pod adresem [https://www.instagram.com/okis\\_zielonka](https://www.instagram.com/okis_zielonka), <https://www.instagram.com/kolejowa11/> oraz w folderach, w wydawnictwach, na plakatach, w publikacjach w Internecie, w związku z działalnością promocyjną Organizatora.
4. Wyrażenie zgody jest jednoznaczne z tym, że fotografie, filmy lub nagrania wykonane podczas treningów mogą być zamieszczone w podanych powyżej miejscach oraz wykorzystywane w materiałach informacyjnych i promocyjnych Organizatora.