

REGULAMIN udziału w zajęciach organizowanych w ramach projektu Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego **"AKTYWNI I ZDROWI"**

- 1.** Projekt „Aktywni i Zdrowi” został wybrany w konsultacjach społecznych organizowanych w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2018.
- 2.** Udział w Projekcie jest bezpłatny, finansowany w całości ze środków Miasta Poznania.
- 3.** Organizatorem Projektu jest Stowarzyszenie „Ratajskie Centrum Kultury” w Poznaniu.
- 4.** Projekt obejmuje organizację zajęć fizycznych i konsultacji dietetycznych w 8 placówkach kultury, należących do Spółdzielni Mieszkaniowej „Osiedle Młodych” w Poznaniu i podzielony jest na 2 etapy: I - 26.03-29.06/20.07.2018, II - 3.09-14.12.2018. Obowiązują osobne zapisy do każdego etapu. Pierwszeństwo przy zapisach na konkretne zajęcia w II etapie mają osoby, które nie skorzystały z tych właśnie zajęć w I etapie. Zapisy do II etapu rozpoczną się 27.08.2018 r. w godzinach podanych na www.facebook.com/aktywniizdrowi oraz www.osiedlemlodych.pl.
- 5.** W zajęciach uczestniczyć mogą mieszkańcy Rataj, Chartowa i Żegrza, którzy ukończyli 18 rok życia.
- 6.** Zapisy na zajęcia i konsultacje dietetyczne prowadzą placówki kultury, których wykaz wraz z podaniem danych kontaktowych stanowi Załącznik nr 1 do Regulaminu.
- 7.** Wykaz zajęć fizycznych dostępny jest w placówkach kultury, w których odbywają się zajęcia w ramach Projektu na www.facebook.com/aktywniizdrowi oraz www.osiedlemlodych.pl.
- 8.** W każdej z 8 placówek w danym tygodniu, organizowane będą następujące zajęcia:
 - a) zajęcia fitness – 2 x 90 min.
 - b) zajęcia z zakresu profilaktyki bólów kręgosłupa i pleców – 1 x 90 min.
 - c) konsultacje dietetyczne – 1 x 180 min. (miesięcznie).
- 9.** Maksymalną liczbę osób biorących udział w zajęciach i konsultacjach określa kierownik placówki kultury. O zakwalifikowaniu decyduje kolejność zgłoszeń. W przypadku wyczerpania limitu miejsc, tworzona jest lista rezerwowa. Osoby z tej listy mają pierwszeństwo w uczestnictwie w zajęciach w momencie zwolnienia się miejsca. Uczestnicy mogą korzystać ze wszystkich wybranych zajęć w placówkach kultury. Warunkiem jest uczestnictwo na wszystkich zapisanych zajęciach.
- 10.** Uczestnik uczestniczy w zajęciach na własne ryzyko zgodnie ze znajomością własnych możliwości i ograniczeń.
- 11.** Osoby uczestniczące w zajęciach są zobowiązane do zachowania ostrożności w trakcie wykonywania ćwiczeń.

- 12.** W zajęciach nie mogą uczestniczyć osoby, które mają wyraźne przeciwwskazania lekarskie do zajęć związanych z wysiłkiem fizycznym.
- 13.** W przypadku odniesienia urazu, kontuzji lub złego samopoczucia Uczestnik zajęć powinien natychmiast zgłosić się do instruktora i poinformować go o swojej dolegliwości.
- 14.** Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne następstwa dla zdrowia Uczestnika wynikające z uczestnictwa w wykonywaniu ćwiczeń w czasie zajęć sportowych organizowanych zgodnie z wszelkimi zasadami sportowymi.
- 15.** W razie niewłaściwego zachowania Uczestnika zajęć, w tym zachowania zagrażającego zdrowiu, życiu, bezpieczeństwu swojemu i innych Uczestników lub zachowania dezorganizującego i utrudniającego prowadzenie zajęć dla grupy, prowadzący zajęcia ma prawo do wyciągnięcia wobec niego konsekwencji obejmujących wykluczenie z zajęć.
- 16.** Uczestnika obowiązuje dbałość o dobry stan urządzeń, udostępnianego sprzętu sportowego oraz miejsca treningowego. Za wszelkie szkody powstałe z winy Uczestnika ponosi on odpowiedzialność finansową.
- 17.** Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu, godziny i miejsca odbywania zajęć oraz Regulaminu o czym poinformuje na:
www.facebook.com/aktywniizdrowi lub www.osiedlemlodych.pl.
- 18.** Uczestnictwo w zajęciach oraz imprezach realizowanych w ramach Projektu jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na nieodpłatne umieszczanie zdjęć, filmów oraz innych materiałów zarejestrowanych przez Organizatora zawierających wizerunek Uczestnika w mediach, w szczególności w: Internecie, prasie, telewizji na potrzeby promocji Projektu, zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2000 r., Nr 80, poz. 904 ze zm.) oraz zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. 1997 Nr 133 poz. 883), na potrzeby realizacji działań oraz w zakresie sprawozdawczości.
- 19.** W konsultacjach dietetycznych mogą brać udział osoby uczestniczące w zajęciach fizycznych.
- 20.** Organizator zastrzega sobie prawo do wykreślenia z listy uczestników zajęć osoby, która dwukrotnie nie pojawi się na zajęciach bez uprzedniego powiadomienia organizatora o przyczynach swej nieobecności.
- 21.** Każdy uczestnik projektu na zakończenie danego etapu, zobowiązany jest do wypełnienia ankiety dotyczącej organizacji zajęć.
- 22.** Uczestnictwo w zajęciach jest jednoznaczne z akceptacją powyższego Regulaminu.

ZAŁĄCZNIK NR 1 - Dane kontaktowe placówek kultury, w których organizowane są zajęcia w ramach Projektu Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2018 „AKTYWNI I ZDROWI”

Dom Kultury „na Skarpie”

os. Piastowskie 104
61-164 Poznań
naskarpie@osiedlemlodych.pl
61 877 05 51

Dom Kultury „Polan Sto”

os. Polan 100
61-253 Poznań
polansto@osiedlemlodych.pl
61 879 71 51

Dom Kultury „Jagiellonka”

os. Jagiellońskie 120
61-222 Poznań
jagiellonka@osiedlemlodych.pl
61 877 51 64

Dom Kultury „Na Pięterku”

os. Orła Białego 5
61-251 Poznań
napieterku@osiedlemlodych.pl
61 879 63 11

Dom Kultury „Jędrus”

os. Armii Krajowej 101
61-381 Poznań
jedrus@osiedlemlodych.pl
61 877 01 51

Klub Olimp-salka fitness

os. Rusa 67
olimp@osiedlemlodych.pl
695 151 659

Dom Kultury „Orle Gniazdo”

os. Lecha 43
61-294 Poznań
orlegniazdo@osiedlemlodych.pl
61 877 78 42

Dom Kultury „Jubilat”

os. Tysiąclecia 30
61-255 Poznań
jubilat@osiedlemlodych.pl
61 876 08 40