

## **Regulamin grupowych zajęć aktywności ruchowej nordic walking w ramach projektu „Rehabilitacja pacjentów onkologicznych z terenu województwa świętokrzyskiego” nr FESW.07.02-IZ.00-0001/25**

### **§ 1 Postanowienia ogólne**

1. Regulamin określa zasady uczestnictwa w zajęciach, prawa i obowiązki uczestników.
2. Organizatorem jest Świętokrzyskie Centrum Onkologii Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kielcach w ramach projektu „Rehabilitacja pacjentów onkologicznych z terenu województwa świętokrzyskiego”, gdzie jedną z form wsparcia są grupowe zajęcia aktywności ruchowej (dalej: zajęcia) - nordic walking.
3. Nordic Walking to forma marszu z wykorzystaniem specjalnie do tego przeznaczonych kijów.
4. Zajęcia odbywają się na terenie oraz poza terenem Świętokrzyskiego Centrum Onkologii Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Kielcach zgodnie z ustalonym harmonogramem.
5. Zajęcia będą prowadzone przez fizjoterapeutę, który jest jednocześnie wykwalifikowanym instruktorem nordic walking.
6. W trakcie zajęć przestrzegane będą zasady tolerancji, szacunku dla innych ras i kultur, niedyskryminacji ze względu na płeć czy niepełnosprawność, z uwzględnieniem zachowania wyrównywania szans kobiet i mężczyzn oraz dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.

### **§ 2 Warunki uczestnictwa i odpowiedzialność**

1. Z zajęć może korzystać każda osoba będąca uczestnikiem projektu „Rehabilitacja pacjentów onkologicznych z terenu województwa świętokrzyskiego”.
2. Udział w zajęciach jest bezpłatny i dobrowolny.
3. Uczestnik zobowiązany jest do powiadomienia organizatora w przypadku rezygnacji z zajęć lub dłuższej nieobecności.
4. Zajęcia są przeznaczone dla osób, u których lekarz nie stwierdził przeciwwskazań lekarskich do uprawiania tej formy aktywności.

5. Uczestnik jest świadomy, że udział w zajęciach może wiązać się z wysiłkiem fizycznym, a także z naturalnym ryzykiem wystąpienia drobnych urazów lub kontuzji.
6. Podczas odbywania zajęć poza terenem Świętokrzyskiego Centrum Onkologii Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Kielcach Organizator nie zapewnia opieki medycznej.

### **§ 3 Prawa i obowiązki uczestników**

1. Uczestnicy mają prawo:
  - 1) uczestniczyć w zajęciach prowadzonych przez instruktora,
  - 2) korzystać z wiedzy i wsparcia instruktora.
2. Uczestnicy są zobowiązani do:
  - 1) punktualnego stawiania się na zajęciach,
  - 2) dbania o bezpieczeństwo swoje i innych współuczestników,
  - 3) przestrzegania zaleceń prowadzącego zajęcia dotyczących zachowania w trakcie zajęć oraz sposobu wykonywania ćwiczeń.

### **§ 4 Przeciwwskazania do udziału**

1. Zabrania się udziału w zajęciach osobom będącym pod wpływem alkoholu lub/i środków odurzających, psychoaktywnych.
2. Osoby z widocznymi objawami przeziębienia, gorączką lub kaszlem oraz przeciwwskazaniami zdrowotnymi, nie powinny brać udziału w zajęciach.

### **§ 5 Postanowienia końcowe**

1. Udział w zajęciach oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
2. Regulamin może być aktualizowany i modyfikowany w zależności od potrzeb organizacyjnych i bezpieczeństwa uczestników.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy uczestników.