



Regulamin uczestnictwa w projekcie Senior/ka 2019

Organizator: MOSiR Żywiec

Cel zajęć:

- poprawa wydolności
- poprawa sprawności
- zmniejszenie dolegliwości bólowych
- poprawa funkcjonowania układu krążenia
- poprawa koordynacji ruchowej

Program:

- rozgrzewka
- nauka chodzenia z kijkami / podstawy gimnastyki
- stretching
- wyciszenie

Harmonogram zajęć:

Dzień	Rodzaj zajęć	Godzina	Miejsce
PONIEDZIAŁEK	Nordic Walking	10:00 – 11:00	Boisko Sportowe Park Miejski w Żywcu oraz Ścieżka Przyrodniczo – Dydaktyczna
WTOREK	Gimnastyka	09:00 – 09:45	Dom Katolicki - Parafia Narodzenia Najświętszej Marii Panny w Żywcu ul. Zamkowa 6
ŚRODA	Nordic Walking	10:00 – 11:00	Boisko Sportowe Park Miejski w Żywcu oraz Ścieżka Przyrodniczo – Dydaktyczna
PIĄTEK	Gimnastyka	09:00 – 09:45	Dom Katolicki - Parafia Narodzenia Najświętszej Marii Panny w Żywcu ul. Zamkowa 6

1. Zajęcia sportowe z programu „SENIOR/KA 2019” organizowane są dla senierek i seniorów z Miasta Żywca.
2. Realizowane zajęcia są bezpłatne dla uczestników.
3. Zajęcia realizowane są według harmonogramu określonego przez organizatora – Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Żywcu.
4. Wszystkie zajęcia prowadzone są przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany osoby prowadzącej zajęcia (bez uprzedniego poinformowania osób uczestniczących w zajęciach – dalej zwani uczestnikami).
5. Uczestnicy są objęci ubezpieczeniem zdrowotnym (grupowym) na czas trwania zajęć.
6. **Warunkiem uczestnictwa** w zajęciach z programu „SENIOR/KA 2019” jest **osobisty podpis na liście obecności, przed rozpoczęciem zajęć.**
7. W przypadku braku podpisu uczestnika na liście obecności, uczestnikowi nie przysługuje ubezpieczenie zdrowotne (grupowe).
8. W przypadku niemożności wykonania określonego ćwiczenia bądź złego samopoczucia uczestnik powinien zgłosić to do prowadzącego zajęcia instruktora.
9. Organizator bierze pod uwagę utrwalenie przebiegu zajęć w tym wizerunku uczestników celem prezentacji na stronie internetowej www.mosir-zywiec.pl w mediach społecznościowych oraz użycia w materiałach promocyjnych. Wykorzystanie wizerunku uczestników jest nieodpłatne.

*Osoby nie wyrażające zgody na publikację swojego wizerunku powinny zgłosić ten fakt organizatorowi zajęć - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Żywcu.



KLAUZULA INFORMACYJNA

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.(RODO) informujemy, iż:

1. Administratorem danych osobowych jest: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Żywcu z siedzibą w 34-300 Żywiec, ul. Zielona 7 ;
2. Inspektorem ochrony danych w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Żywcu jest Pani Karolina Pęczkowska (kontakt mailowy: daneosobowe@mosir-zywiec.pl);
3. Dane osobowe uczestnika zajęć nie będą przekazywane dalej odbiorcom.
4. Dane osobowe uczestnika zajęć będą przechowywane w celach ubezpieczeniowych przez 3 lata.
5. Uczestnik zajęć posiada prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu.
6. Uczestnik zajęć posiada prawo wniesienia skargi do UODO, gdy uczestnik zajęć uzna, iż przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.;
7. Podanie przez uczestnika danych osobowych jest dobrowolne, lecz konieczne do uczestnictwa w zajęciach.