

## Zajęcia jogi pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch”

### REGULAMIN

W zajęciach jogi w terminie od 16 września do 12 grudnia 2024 r. mogą wziąć udział osoby pełnoletnie pragnące aktywnie spędzić czas wolny, pod warunkiem zobowiązania się do przestrzegania niniejszego regulaminu.

Uczestnicy zajęć powinni posiadać własną matę do ćwiczeń, pasek oraz kłoczek piankowy.

#### I. Nazwa wydarzenia

Zajęcia jogi „W zdrowym ciele zdrowy duch”

#### II. Termin

16.09.2024 – 12.12.2024 (poniedziałki i czwartki)

#### III. Miejsce

Sala w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Sośnicowicach, ul. Szprynek 1 w Sośnicowicach

#### IV. Cel zajęć

Promowanie zdrowego stylu życia, właściwej diety oraz regularnej aktywności fizycznej

#### V. Organizatorzy

Burmistrz Sośnicowic przy współpracy z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sośnicowicach

#### VI. Koordynatorzy

Małgorzata Kruk – Urząd Miejski w Sośnicowicach tel. (32) 335 86 14

Aurelia Holesz – Urząd Miejski w Sośnicowicach tel. (32) 335 86 35

#### VII. Program zajęć

- poniedziałki (z wyłączeniem 11.11.2024):
  - 17:30 - 18:30 mieszkańcy od 18 r.ż. do 60 r.ż. (1 grupa)
  - 18:45 - 19:45 mieszkańcy od 18 r.ż. do 60 r.ż. (2 grupa)
- czwartki:
  - 17:30 - 18:30 mieszkańcy od 60 r.ż. (1 grupa)
  - 18:45 - 19:45 mieszkańcy od 60 r.ż. (2 grupa)

#### VIII. Uczestnicy zajęć

- do udziału w zajęciach zapraszamy wszystkich chętnych, pełnoletnich **mieszkańców Gminy Sośnicowice**.
- liczba uczestników min. 10 osób, maks. 20 osób/grupa

#### IX. Zapisy

Osobiście w pok. 10 Urzędu Miejskiego w Sośnicowicach w terminie od 3 września 2024 r. (wymagane podpisanie oświadczeń o stanie zdrowia)

## **X. Warunki uczestnictwa**

1. Każdy uczestnik poprzez uczestnictwo w zajęciach akceptuje zapisy niniejszego regulaminu i zobowiązuje się do jego przestrzegania, a także potwierdza zapoznanie się z informacją o przetwarzaniu danych osobowych.
2. Przed rozpoczęciem zajęć należy poinformować instruktora o problemach zdrowotnych lub dolegliwościach, a wcześniej skonsultować je ze swoim lekarzem i upewnić się, że nie występują przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach jogi.
3. Osoby przyjmujące lekarstwa, które w jakikolwiek sposób mogą wpływać na ich zdolności fizyczne i psychiczne, mogą uczestniczyć w zajęciach jedynie za zgodą swojego lekarza, przedstawioną na piśmie.
4. Kobiety w ciąży i do trzech miesięcy po ciąży mają bezwzględny obowiązek informowania instruktora o swoim stanie. Panie w okresie ciąży powinny dodatkowo posiadać i przedstawić pisemne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do praktykowania jogi.
5. Uczestnik zajęć zobowiązany jest do natychmiastowego zgłoszenia instruktorowi pogorszenia samopoczucia, bólu oraz innych niepokojących objawów pojawiających się w trakcie oraz po zajęciach.
6. Ćwiczenia odbywają się na własnych matach.
7. Zajęcia odbywają się boso lub w skarpetach antypoślizgowych. Zalecany jest wygodny strój, niekrępujący ruchów.
8. Zajęcia tworzą jedną całość. Na zajęcia należy przychodzić punktualnie. Wychodzenie przed ich zakończeniem jest niewskazane z powodu możliwości wystąpienia niekorzystnych efektów zdrowotnych.
9. Podczas zajęć należy mieć wyłączony/wyciszony telefon komórkowy.
10. Zalecane jest, aby ostatni obfity posiłek został zjedzony 2-3 godziny przed zajęciami.
11. Zabrania się spożywania napojów alkoholowych oraz środków psychoaktywnych przed i w trakcie zajęć.

## **XI. Obowiązki organizatora**

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zajęciach jogi.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie zajęć, oraz uszkodzenie sprzętu.
3. Za szkody wyrządzone przez uczestników wobec innych uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada.
4. Organizator nie bierze żadnej odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki spowodowane przez uczestników, w których brali oni udział.
5. Udział w zajęciach jest dobrowolny i każdy uczestnik bierze udział na własną odpowiedzialność.

## **XII. Postanowienia końcowe**

1. Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.
2. Ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników zajęć, którzy biorą w nim udział na własną odpowiedzialność (organizatorzy nie zapewniają ubezpieczenia!).

3. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody. Przez akceptację niniejszego regulaminu uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatorów lub ich zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody związanej z zajęciami jogi.
4. Uczestnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.
5. Nieznajomość regulaminu nie zwalnia uczestnika od jego przestrzegania.

### **XIII. Informacja o przetwarzaniu danych osobowych**

1. Administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Burmistrz Sośnicowice, z siedzibą Rynek 19, 44-153 Sośnicowice, e-mail: [um@sosnicowice.pl](mailto:um@sosnicowice.pl) tel. (32) 238 71 91.
2. W sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych można się kontaktować z Inspektorem Ochrony Danych, za pośrednictwem poczty elektronicznej: [iod@sosnicowice.pl](mailto:iod@sosnicowice.pl) lub pisząc na adres Urzędu Miejskiego w Sośnicowicach.
3. Dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a RODO w związku z wyrażeniem zgody na udział w zajęciach jogi.
4. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale niezbędne do udziału w zajęciach. Konsekwencją niepodania tych danych będzie brak możliwości wzięcia udziału w wydarzeniu.
5. Dane osobowe będą przechowywane przez okres do 5 lat lub do czasu wycofania zgody.
6. Osobie której dane dotyczą przysługuje prawo dostępu do swoich danych osobowych zgodnie z art. 15 RODO, prawo do ich sprostowania jeśli są nieprawidłowe, usunięcia zgodnie z art. 17 RODO z zastrzeżeniem ust. 3, jak również prawo do ograniczenia ich przetwarzania zgodnie z art. 18 RODO oraz prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
7. Przysługuje również prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego (Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych), jeśli przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy unijnego rozporządzenia RODO.
8. Dane osobowe mogą być udostępniane podmiotom zewnętrznym w sytuacjach określonych przepisami prawa oraz w uzasadnionych przypadkach na podstawie umów powierzenia przetwarzania danych.
9. Dane osobowe nie będą profilowane ani przetwarzane w sposób zautomatyzowany.