



REGULAMIN
UDZIAŁU W PRAKTYCZNYCH ZAJĘCIACH NORDIC WALKING
- nauka podstaw i technik

- I. Realizator: Gmina Drzewica
- II. Cel: Zwiększenie potencjału zdrowotnego zamieszkałej ludności Gminy Drzewica.
- III. Nazwa zadania: Zdrowe Łódzkie na plus, Działanie 2. Ruszaj się dla zdrowia. Finansowane ze środków budżetu Samorządu Województwa Łódzkiego.
- IV. Osoba do kontaktu: Ewa Nowak – tel. 48 375 67 96, email: ewa.nowak@drzewica.pl
- V. Warunki uczestnictwa:
 1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach Nordic Walking jest wypełnienie Deklaracji uczestnika.
 2. Zapisanie się na listę uczestników zajęć Nordic Walking jest potwierdzeniem zapoznania się z niniejszym Regulaminem i zobowiązaniem do jego przestrzegania.
 3. W zajęciach Nordic Walking mogą brać udział osoby dorosłe.
 4. Uczestnicy zajęć Nordic Walking zobowiązani są do stosowania się do poleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez trenera.
 5. Poruszamy się zwartą grupą.
 6. Dopuszcza się korzystania z drogi w przypadku braku pobocza na zasadach określonych w kodeksie drogowym.
 7. Tempo marszu nadaje trener.
 8. Czas i miejsce odpoczynku wyznacza trener.
 9. Realizator zapewnia uczestnikowi wodę.
 10. Realizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminów określonych w Harmonogramie wynikających z uwarunkowań pogodowych.
 11. Uczestnik marszu Nordic Walking przestrzega przepisów bezpieczeństwa i zachowuje ostrożność w miejscach, w których może grozić jakiegokolwiek niebezpieczeństwo.
 12. Uczestnik nie zbacza z wyznaczonego szlaku.
- VI. Harmonogram:

Grupa I - Drzewica

[Wpisz tutaj]



Data	Godzina	Miejsce spotkania
10.07.2024 r.	17:00	RCK- wykład
10.07.2024 r.	18:00	Rozgrzewka na boisku obok RCK a następnie marsz w kierunku Zalewu.
12.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
15.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
17.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
22.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
24.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
26.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
29.07.2024 r.	17:00	Poda Instruktor

Grupa II – Radzice Duże

Data	Godzina	Miejsce spotkania
16.07.2024 r.	17:00	Świetlica wiejska w Radzicach Dużych - wykład
16.07.2024 r.	18:00	Rozgrzewka na placu przed świetlica a następnie wymarsz w kierunku lasu.
18.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
23.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
25.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
30.07.2024 r.	17:00	Poda instruktor
01.08.2024 r.	17:00	Poda instruktor
06.08.2024 r.	17:00	Poda instruktor
08.08.2024 r.	17:00	Poda instruktor

Grupa III - Zakościele

Data	Godzina	Miejsce spotkania
03.09.2024 r.	17:00	Świetlica wiejska w Zakościelu -wykład
03.09.2024 r.	18:00	Rozgrzewka przed remizą a następnie wymarsz w kierunku lasu
05.09.2024 r.	17:00	Poda instruktor
09.09.2024 r.	17:00	Poda instruktor
11.09.2024 r.	17:00	Poda instruktor



województwo
łódzkie

**Zdrowe Łódzkie
na plus**



13.09.2024 r.	17:00	Poda instruktor
16.09.2024 r.	17:00	Poda instruktor
18.09.2024 r.	17:00	Poda instruktor
20.09.2024 r.	17:00	Poda instruktor

Harmonogram może ulec zmianie

VII. Zapisy:

Zainteresowane osoby mogą zgłosić swój udział poprzez wypełnienie Deklaracji uczestnika i dostarczenie jej do siedziby Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Drzewicy, ul. Stanisława Staszica 22, 26 -340 Drzewica, pokój nr. 36

lub przesłać na adres e-mail: ewa.nowak@drzewica.pl do dnia 14.07.2024 r.

VIII. Uwagi końcowe

- Nieznajomość Regulaminu nie zwalnia uczestnika do jego przestrzegania.
- Uczestnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas pokonywania trasy w czasie marszu.
- Wszyscy uczestnicy wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z przebiegu zajęć Nordic Walking, zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych.

[Wpisz tutaj]