

z dnia 28 kwietnia 2021 r.

dyrektora Nadarzyńskiego Ośrodka Kultury

## REGULAMIN PLENEROWYCH TRENINGÓW JOGI

1. Organizatorem plenerowych treningów jogi jest Nadarzyński Ośrodek Kultury, zwany w dalszej części Regulaminu – NOK.
2. Treningi jogi prowadzi instruktor **Anna Bujalska**
3. Treningi odbywają się na terenie parku w Młochowie w każdą niedzielę od godz. 13.00 – 14.00
4. W treningach może wziąć udział każdy pełnoletni mieszkaniec gminy Nadarzyn.
5. **Bezwzględnym warunkiem uczestnictwa w treningu jest wypełnienie oświadczenia zgodnie z Załącznikiem nr 1 do Regulaminu imprez stacjonarnych i plenerowych organizowanych przez Nadarzyński Ośrodek Kultury w trakcie epidemii wirusa SARS-COV-2 – Zarządzenie 20/2020 z 29.06.2020 dyrektora NOK.**
6. Zgłoszenia chętnych przyjmowane są wyłącznie przez SMS na numer tel. 502 891-927 w tygodniu poprzedzającym trening.
7. Dodatkowych informacji udziela wyłącznie p. **Anna Balsam [anna.balsam@nok.pl](mailto:anna.balsam@nok.pl)**.
8. Obowiązuje limit – w treningach może jednorazowo wziąć udział maksymalnie 25 osób.
9. Uczestnicy treningów biorą w nich udział na własną odpowiedzialność. Zakres ćwiczeń należy dostosować do własnych możliwości. Podczas treningu należy zachować dużą uwagę, skupienie na wykonywanych ćwiczeniach.
10. W przypadku poważnych, przewlekłych dolegliwości zdrowotnych (np. choroby serca, dyskopatii, zwyrodnienia kręgosłupa, wysokiego ciśnienia krwi, doznanych kontuzji, przebytych operacji itp.) należy skonsultować możliwość uczestniczenia w treningu z lekarzem prowadzącym.
11. W przypadku gdy uczestnik treningów nie ma wiedzy o występowaniu i charakterze jego schorzeń, prowadzący nie ponosi odpowiedzialności za ich uaktywnienie, czy zaostrzenie się.
12. Podczas treningu obowiązuje strój sportowy, wygodne obuwie i osobista mata do ćwiczeń. NOK nie gwarantuje korzystania z przebieralni.
13. Na treningi należy przychodzić punktualnie. W przypadku spóźnienia należy dołączyć do treningu w taki sposób, by nie przeszkadzać innym uczestnikom oraz prowadzącej.
14. W trakcie treningu należy stosować się do poleceń prowadzącej.
15. **W przypadku niesprzyjającej pogody NOK zastrzega sobie możliwość odwołania treningu.**
16. **Udział w treningu jest bezpłatny.**
17. NOK nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków. Ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków uczestnicy treningów dokonują na koszt własny.
18. Udział w treningu jest jednoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.