

z dnia 22 kwietnia 2021 r.

dyrektora Nadarzyńskiego Ośrodka Kultury

## REGULAMIN PLENEROWYCH TRENINGÓW TAI CHI

1. Organizatorem plenerowych treningów tai – chi jest Nadarzyński Ośrodek Kultury, zwany w dalszej części Regulaminu – NOK.
2. Treningi TAI CHI prowadzi instruktor tai chi chuan Piotr Karolewski.
3. Treningi odbywają się na boisku przy świetlicy NOK w Parolach w każdą sobotę od godz. 11.00 – 12.00
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. Katarzyna Akram: [katarzyna.akram-nok@o2.pl](mailto:katarzyna.akram-nok@o2.pl).
8. Obowiązuje limit – w treningach może jednorazowo wziąć udział maksymalnie 25 osób.
9. Uczestnicy treningów biorą udział w treningach na własną odpowiedzialność. Zakres ćwiczeń należy dostosować do własnych możliwości. Podczas treningu należy zachować dużą uwagę, skupienie na wykonywanym ćwiczeniu.
10. W przypadku poważnych, przewlekłych dolegliwości zdrowotnych (np. choroby serca, dyskopatii, zwyrodnienia kręgosłupa, daleko- lub krótkowzroczności, odklejania się siatkówki, jaskry, wysokiego ciśnienia krwi, doznanych kontuzji, przebytych operacji, nerwicy 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 uaktywnianie, czy też zaostrzenie się.
12. Podczas treningu obowiązuje strój sportowy i wygodne obuwie, NOK nie gwarantuje korzystania z przebieralni.
13. Wchodząc na boisko należy wyłączyć telefony komórkowe.
14. Na treningi należy przychodzić punktualnie. W przypadku spóźnienia należy dołączyć do treningu w taki sposób, by nie przeszkadzać innym uczestnikom oraz prowadzącemu.
15. W trakcie treningu należy stosować się do poleceń prowadzącego.
16. **W przypadku niesprzyjającej pogody NOK zastrzega sobie możliwość odwołania treningu.**
17. **Udział w treningu jest bezpłatny.**
18. NOK nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków. Ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków uczestnicy treningów dokonują na koszt własny.
19. Udział w zajęciach jest jednoznaczny z akceptacją regulaminu.

