

# REGULAMIN

## I MARSZ Trzeźwości NORDIC WALKING – Chodzący Białystok

### Białystok, dn. 13 kwiecień 2019 r.

#### I. CEL IMPREZY

1. Upowszechnianie rekreacyjnej formy NORDIC WALKING jako prostego sposobu w profilaktyce uzależnień.
2. Promocja aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz tras do uprawiania NW w Parku Antoniuk w Białymstoku.
3. Podniesienie świadomości mieszkańców Białegostoku na temat profilaktyki antyalkoholowej.
4. Rozszerzenie możliwości kontaktu z innymi ludźmi – integracja.

#### II. ORGANIZATORZY

1. Klub Sportowy Nordic Walking Chodzący Białystok

#### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Marsz Nordic Walking odbędzie się 13.04.2019r. (sobota).
2. Miejsce zbiórki – Parking Klubu Rozrywki „KRAĞ” ul. Wierzbowa 6
3. Rejestracja uczestników, godz. 15:00 -15.:45 (biuro marszu Parking klubu KRAĞ)
4. Start marszu - godz.16:00
5. Dystans Marszu ok. 4km.
6. Trasa marszu: rekreacyjne tereny Parku Antoniuk.

#### IV. ZASADY UCZESTNICTWA

1. W Marszu Nordic Walking prawo udziału mają osoby, które do dnia 13 kwietnia 2019 roku ukończą 18 lat.
2. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zarejestrowani w biurze marszu. Warunkiem dopuszczenia uczestnika do marszu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braniu udziału na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095)
3. Mile widziane jest posiadanie stroju, obuwia sportowego oraz kijków umożliwiających pokonanie trasy techniką Nordic Walking.  
WAZNE! Istnieje możliwość wypożyczenia kijków. Ilość sztuk ograniczona.
4. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.
5. Wszystkie objawy złego samopoczucia i kontuzji należy zgłaszać organizatorom.
6. Marsz Nordic Walking ma charakter rekreacyjny, nie jest dokonywany pomiar czasu, nie jest też oceniana technika marszu.
7. Obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu oraz palenia papierosów.

#### V. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawodnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń organizatorów i obsługi marszu.
2. Organizator zapewnia wodę i zdrowy poczęstunek po marszu.
3. Organizator zapewnia opiekę ratownika medycznego w czasie marszu.
4. Każdy uczestnik bierze udział w marszu na własną odpowiedzialność i ponosi odpowiedzialność za wyrządzone przez siebie lub swojego podopiecznego krzywdy.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie marszu, wynikające z winy uczestników marszu, za rzeczy zgubione, szkody osobowe, majątkowe i rzeczowe, które wystąpią przed, w trakcie i po zakończeniu marszu.

6. Marsz odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne panujące 13 kwietnia 2019r.
7. Wszystkich uczestników obowiązują zasady fair play Nordic Walking.
8. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatorów.
9. W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje organizator.
10. Uczestnik marszu

#### HARMONOGRAM:

15:00 -15.45 rejestracja uczestników

15.15-15.30 pogadanka „Profilaktyka antyalkoholowa” Ula

15.30- 15.45 instruktarz chodzenia z kijkami NW Agnieszka

15.45- 15.55 rozgrzewka instruktorzy NW

16.00 Start Marszu

Każdy z uczestników po marszu otrzymuje poczęstunek.

Ok 17.30 zakończenie imprezy rekreacyjnej.

## OŚWIADCZENIA I ZGODY UCZESTNIKA I MARSZU TRZEŹWOŚCI NORDIC WALKING CHODZĄCY BIAŁYSTOK

1. Oświadczam, że biorę udział w **I MARSZU TRZEŹWOŚCI NORDIC WALKING CHODZĄCY BIAŁYSTOK** na własną odpowiedzialność, mając pełną świadomość, iż udział w marszu wiąże się z umiarkowanym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko zagrożenia wypadkami oraz możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci).
2. Oświadczam, że znajduję się w dobrym stanie zdrowia i nie są mi znane jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne do mojego udziału w **I MARSZU TRZEŹWOŚCI NORDIC WALKING CHODZĄCY BIAŁYSTOK**.
3. Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem **I MARSZU TRZEŹWOŚCI NORDIC WALKING CHODZĄCY BIAŁYSTOK** oraz że w pełni akceptuję jego postanowienia i zobowiązuję się do ich przestrzegania.
4. Oświadczam, że podane przeze mnie w dokumencie zgłoszeniowym dane są zgodne z prawdą.
5. Zgadza się, aby moje dane (imię, nazwisko) pojawiły się na liście uczestników w biurze marszu.
6. Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystywanie mojego wizerunku poprzez jego sporządzanie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez organizatora **I MARSZU TRZEŹWOŚCI NORDIC WALKING CHODZĄCY BIAŁYSTOK**, tj. Klub Sportowy Nordic Walking Chodzący Białystok, w rozumieniu przepisów Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2014 r. poz. 121 z późn. zm.). Udzielam nieodpłatnej licencji na wykorzystanie mojego utrwalonego wizerunku.
7. Wyrażam zgodę na wykorzystywanie i przetwarzanie danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym w zakresie związanym z organizacją imprezy (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE).