



**REGULAMIN**  
**usprawniających zajęć rekreacyjno- sportowych**  
**na pływalni**  
**PROGRAMU „SENIOR – STARSZY, SPRAWNIEJSZY”**



prowadzonych przez  
**Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej**  
**„CHOMICZÓWKA”**

***Program „Senior –starszy, sprawniejszy”***

***jest współfinansowany ze środków Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy***

1. Warunkiem uczestniczenia w zajęciach jest: zapisanie się do wybranej grupy (niedopuszczalne jest zapisywanie się do więcej niż 1 grupy),
2. Złożenie wypełnionych dokumentów :
  - Zgoda na przetwarzanie danych osobowych.
  - Deklaracja przystąpienia do umowy ubezpieczenia.
  - Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach rekreacyjnych.
3. Posiadanie wymaganego przez regulamin obiektu stroju sportowego.
4. Organizator ma prawo wykreślić z listy uczestników zajęć osoby, które:
  - opuściły więcej niż trzy kolejne zajęcia,
  - świadomie nie stosują się do regulaminu obiektu lub regulaminu programu,
  - nie wykonują poleceń osób nadzorujących zajęcia lub wykonują je w sposób niebezpieczny dla zdrowia.
5. Uczestnik zobowiązany jest do współpracy z osobami nadzorującymi zajęcia, okazywania szacunku innym i dbania o przyjazną atmosferę na zajęciach.
6. Uczestnicy zajęć mogą wejść do przebieralni 15 min. przed rozpoczęciem ćwiczeń.
7. Wszystkie osoby ćwiczące zobowiązane są do dokładnego umycia całego ciała mydłem.
8. Wejście na płytę pływalni dozwolone jest nie wcześniej niż na pięć minut przed rozpoczęciem zajęć.
9. Przed rozpoczęciem zajęć osoba prowadząca zajęcia dokonuje sprawdzenia listy obecności.
10. Niedopuszczalne jest, aby poszczególni uczestnicy zajęć wykonywali ćwiczenia niezgodne z charakterem prowadzonych zajęć.
11. Po zakończeniu zajęć ćwiczący bezzwłocznie opuszczają płytę pływalni (niedopuszczalne jest pozostawanie po zajęciach i przebywanie na pływalni).