



## REGULAMIN

usprawniających zajęć rekreacyjno- sportowych w sali

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. Każdy uczestnik przychodzi na zajęcia punktualnie. Opuszczenie rozgrzewki bądź końcowego rozciągania mięśni zwiększa ryzyko kontuzji i może stanowić zagrożenie dla zdrowia.
2. Strój do ćwiczeń powinien być wygodny i zapewniający bezpieczeństwo osobie ćwiczącej.
3. Obowiązuje zmiana obuwia - buty na salę powinny być czyste i przystosowane do rodzaju zajęć.
4. Biżuterię typu łańcuszki, bransoletki, długie kolczyki zostawiamy w szatni lub w domu.
5. Osoby uczestniczące po raz pierwszy w zajęciach zobowiązane są do poinformowania instruktora o ewentualnych chorobach lub dolegliwościach zdrowotnych.
6. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać dokładnie, zgodnie z instrukcją pamiętając o dostosowaniu ich do własnych możliwości.
7. Za rodzaj zajęć oraz bezpieczeństwo uczestników odpowiada Instruktor prowadzący.
8. Instruktor prowadzący nie odpowiada za szkody i ewentualne kontuzje wynikające z niedostosowania się do warunków regulaminu zajęć.
9. Uczestnictwo w zajęciach jest dobrowolne i jednoznaczne z akceptacją Regulaminu.