**REGULAMIN WYDARZENIA**

**"Alternatywne formy aktywności fizycznej jako sposób poprawienia stanu zdrowotnego seniorów"**

**§1 Postanowienia ogólne**

1. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa w wydarzeniu , zwanym dalej „Wydarzeniem”.
2. Organizatorem Wydarzenia jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rudzie Śląskiej, zwany dalej „Organizatorem”.
3. Wydarzenie skierowane jest do osób w wieku 55 lat i więcej.
4. Celem Wydarzenia jest aktywizacja seniorów, promocja zdrowego stylu życia oraz integracja środowiska seniorskiego.

**§2 Termin i miejsce**

1. Wydarzenie odbędzie się w dniach od 1-09-2025 do 30.10.2025 w różnych miejscach zgodnie z harmonogramem działań.

**§3 Uczestnicy**

1. W wydarzeniu może wziąć udział tyle uczestników ile przewiduje program , którzy:  
   - ukończyli 55. rok życia,  
   - dokonają zgłoszenia w terminie nie później niż 7 dni przed ustaloną datą imprezy.
2. O udziale w wydarzeniu decyduje kolejność zgłoszeń, przy czym w razie przekroczenia limitu miejsc, pierwszeństwo mają członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rudzie Śląskiej.
3. Uczestnicy biorą udział w Wydarzeniu dobrowolnie i na własną odpowiedzialność oraz podpiszą **oświadczenie o braku przeciwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w wydarzeniu.**
4. Odpłatne w wysokości 10% kosztu osobowego są :

* Wyjazd trzydniowy z aktywnościami sportowymi w kwocie nie wyższej niż 10% kosztu osobowego.
* Spływ kajakowy w wysokości nie wyższej niż 10% kosztu osobowego

**§4 Konkurencje**

W ramach Wydarzenia odbędą się następujące turnieje i atrakcje:

1. **Wyjazd 3 dniowy w trakcie którego będą organizowane niżej wymienione aktywności sportowe:**

*Turniej Nordic Walking – trasa o długości [np. 3 km], oceniana na podstawie czasu i techniki marszu,  
Turniej Boule – rozgrywki w systemie pucharowym lub grupowym ,  
Turniej Darta – podstawowa wersja gry , eliminacje i finał,*

*Line dancing*

*Zwiedzanie Jaskini Nietoperzowej*

**2.** **Spływ kajakowy rekreacyjny spływ na trasie Rybnik - Rudy Raciborskie zakończony ogniskiem integracyjnym.**

**3. Kręgle.**

Zawody trzech drużyn po 8 uczestników na trzech wynajętych torach, które odbywać się będą w trzech dniach w czasie trwania programu.

**4. Rehabilitacja zdrowotna.**

Zorganizowanie 90 minutowych spotkań z rehabilitantem obejmujących 30 minutową część edukacyjną i 60 minutowe ćwiczenia praktyczne z fizjoterapeutą lub trenerem medycznym

**5. Zawody sportowe na basenie dla pływających i niepływających.**

W tym celu na wynajętym basenie pływackim zorganizowane będą zawody dla 20 osób, które opatrzone są takimi nazwami jak:

*Z wodą za pan brat*

*Odkryj moc wody*

*Prosto do celu*

*Woda to nasz świat*

*Aqua finał*

Uczestnicy mogą wziąć udział w jednej lub kilku konkurencjach, zgodnie z ich możliwościami i chęciami.

Każda konkurencja będzie oceniana przez powołanych przez Organizatora sędziów lub instruktorów.

Za pierwsze trzy miejsca w każdej konkurencji przewidziane są dyplomy.

**§5 Zasady bezpieczeństwa**

1. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad fair play oraz podporządkowania się zaleceniom Organizatora i sędziów.
2. Organizator zapewnia opiekę medyczną i ubezpieczenie NW na czas trwania Wydarzenia.
3. W przypadku złych warunków atmosferycznych Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany harmonogramu Wydarzenia lub odwołania niektórych konkurencji.
4. Spływ kajakowy odbywa się wyłącznie w kamizelkach ratunkowych, które zapewnia Organizator.

**§6 Postanowienia końcowe**

1. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie z ważnych przyczyn organizacyjnych, o czym poinformuje uczestników niezwłocznie.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione lub pozostawione na terenie Wydarzenia.
3. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celach organizacyjnych oraz na publikację zdjęć z wydarzenia na potrzeby promocyjne Organizatora.
4. Przystąpienie do Wydarzenia jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
5. Uczestnicy są zobowiązani do wypełnienia anonimowych ankiet ewaluacyjnych.