

REGULAMIN ZAJĘĆ ROWEROWO-BIEGOWYCH

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Organizatorem zajęć jest Uczniowski Klub Sportowy „G-8 Bielany”
2. Celem niniejszego Regulaminu jest zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom oraz porządku w czasie trwania zajęć.

Podstawa prawna:

- Ustawa Prawo o ruchu drogowym (Dziennik Ustaw z 2021 poz. 450)

3. Organizowanie przez klub zajęć rowerowych ma na celu:

- a) Podnoszenie sprawności fizycznej.
- b) Poprawę stanu zdrowia dzieci i młodzieży.
- c) Upowszechnianie form aktywnego wypoczynku.
- d) Poznawanie zasad bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach.

4. Organizację i program zajęć dostosowuje się do wieku, sprawności fizycznej, stopnia przygotowania i umiejętności uczestników zajęć.

5. Osobą odpowiedzialną za organizację oraz za prawidłowy i bezpieczny przebieg zajęć jest osoba je prowadząca.

6. W zajęciach udział brać mogą:

- wyłącznie osoby w dobrym stanie zdrowia, bez stwierdzonych ograniczeń do wysiłku fizycznego i udziału w typy zajęciach.

7. Udział osób niepełnoletnich w zajęciach wymaga pisemnej zgody rodziców/ opiekunów prawnych.
8. Zajęcia nie mają charakteru treningu sportowego. Dlatego by wziąć w nich udział organizator nie wymaga zrzeszenia się w klubie. Organizator nie ma w tej sytuacji obowiązku ubezpieczenia NNW uczestników zajęć. Uczestnicy zajęć/ich rodzice/opiekunowie prawni proszeni są o rozważenie kwestii ubezpieczenia i zawarcie go we własnym zakresie przed włączeniem się w zajęcia.

II. Główne zasady bezpieczeństwa i opieki nad uczestnikami

1. Opiekę nad uczestnikami biorącymi udział w zajęciach sprawuje osoba/osoby prowadząca/e zajęcia. Opieka ta ma charakter ciągły.
2. Zajęcia prowadzone będą przez osoby będące absolwentami AWF, z doświadczeniem w prowadzeniu zajęć sportowo-rekreacyjnych.
4. Dla zapewnienia uczestnikom treningów bezpieczeństwa konieczne jest przydzielenie opiekunów według następujących zasad:
 - a) Dwóch opiekunów na maksymalnie 13 osób na zajęciach rowerowych (zgodnie z prawem o ruchu drogowym w kolumnie rowerów nie może jechać więcej niż 15 osób); 1 opiekun na maksymalnie 15 osób podczas zajęć biegowych.
 - b) W zajęciach mogą brać udział osoby, które ukończyły 12 lat;
 - c) Długość trasy dostosowana będzie do możliwości uczestników zajęć;

- d) Prowadzący znajdować się będzie na początku, za nim najslabsi w grupie, następnie pozostałe osoby, drugi opiekun - na końcu grupy;
- e) Odstęp pomiędzy rowerami nie powinien przekraczać 5 m;
- f) Uczestnicy zajęć poruszać się będą jeden za drugim (nie wolno jechać obok siebie), jak najbliżej prawej krawędzi drogi, zgodnie z przepisami ruchu drogowego;
- g) Prowadzący musi posiadać apteczkę pierwszej pomocy oraz narzędzia do ewentualnej naprawy rowerów;
- h) Uczestnicy zajęć zobowiązani są posiadać odpowiedni ubiór oraz kask ochronny na głowę;
- i) Odległość między kolumnami nie może być mniejsza niż 200 metrów;
- j) Stosowane będą obowiązujące oznaczenia: z przodu biała chorągiewka, z tyłu wysunięty lizak ze światłem odblaskowym zamontowany przy siodełku rowerowym;
- k) Zajęcia rowerowe nie mogą się odbywać podczas burzy, śnieżycy i gołoledzi. W razie gwałtownego załamania się warunków pogodowych przy planowaniu zajęć rowerowych, należy je odwołać lub zmienić formę zajęć na bezpieczną a w przypadku załamania się pogody w trakcie zajęć prowadzący zobowiązani są do jak najszybszego zakończenia zajęć a jeśli nie jest to możliwe (np. z uwagi na odległość miejsca docelowego) do organizacji jak najbezpieczniejszych warunków do przeczekania trudnych warunków pogodowych;
- l) Obowiązkiem prowadzącego jest każdorazowo przed wyruszeniem w drogę pouczenie uczestników zajęć o zasadach poruszania się, bezpieczeństwa w ruchu drogowym i sposobie zachowania się w razie zaistnienia nieszczęśliwego wypadku;
- m) Podczas zajęć należy bezwzględnie przestrzegać zasad bezpiecznego poruszania się po drogach;
- n) Do jazdy rowerem należy wykorzystywać tylko sprawne pojazdy. Z stan pojazdu odpowiada uczestnik zajęć/rodzic/opiekun prawny;
- o) Podczas zajęć nie wolno bez zgody rodziców podawać dzieciom żadnych leków. Do dziecka z objawami choroby należy wezwać lekarza lub pogotowie;
- q) Przed rozpoczęciem zajęć, w czasie przejazdów oraz po przybyciu do punktu docelowego, prowadzący zobowiązani są sprawdzać stan liczbowy uczestników zajęć;
- r) Miejscem zbiórki rozpoczynającej i kończącej zajęcia jest miejsce wyznaczone przez organizatora lub podane uczestnikom przez prowadzącego; .
- s) W przypadku zagubienia – uczestnik (uczestnicy) bezwzględnie pozostaje w miejscu zaginięcia czekając na pomoc.

III. OBOWIĄZKI UCZESTNIKA TRENINGU

1. Uczestnicy zajęć przychodzą na zbiórkę min. 15 minut przed wyjazdem w trasę.
2. Wszelkie niedyspozycje trzeba zgłaszać prowadzącemu; zabrania się udziału w zajęciach w przypadku złego samopoczucia, pod wpływem leków czy używek.
3. Każdy uczestnik powinien zachowywać się w sposób zdyscyplinowany i kulturalny.
4. Uczestnik zobowiązany jest do zastosowania się do poleceń osoby prowadzącej zajęcia.
5. Zabrania się samowolnego oddalania od grupy.
6. Spożywanie posiłków w czasie zajęć możliwe jest tylko na wyznaczonych postojach.
7. Zabrania się spożywania i posiadania wszelkich używek (alkohol, papierosy, narkotyki); w przypadku stwierdzenia posiadania ich lub spożycia, prowadzący jest zobowiązany do powiadomienia rodziców lub opiekunów.

8. Należy zachowywać się stosownie do miejsca pobytu (nie śmiecić, nie krzyczeć, nie niszczyć przyrody, nie płoszyć zwierząt, nie rozpalać ogniska w miejscach niedozwolonych, itp.).
9. Należy dbać o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników treningu.
10. Każdy zawodnik powinien być wyposażony w odpowiedni strój i ekwipunek: kask, światła i odblaski, kamizelkę, zestaw naprawczy.

IV. OPŁATY

1. Zajęcia rowerowe prowadzone są w ramach statutowej działalności odpłatnej klubu. Opłaty za zajęcia są przeznaczone na ich organizację i prowadzenie.
2. Opłata za zajęcia są ustalane na dany rok szkolny – przy czym pojęcie to rozszerzamy również na wakacje przynależne do roku szkolnego w wypadku prowadzenia zajęć w lipcu i sierpniu- i publikowane w odrębnym cenniku.
3. Płatność za dany miesiąc należy ponieść do 10 dnia tego miesiąca.
4. Nieobecności nie podlegają odliczeniu, wyjątek stanowią poważne sytuacje zdrowotne- długotrwała choroba, złamanie, szpital, sanatorium. W przypadku kierowania do Zarządu klubu podania o obniżenie płatności należy załączyć dokumentację potwierdzającą zaistnienie zdarzenia, okresu niezdolności do udziału w zajęciach.
5. Rezygnację z zajęć złożyć można w dowolnym momencie trwania roku. W przypadku rezygnacji w trakcie danego miesiąca następuje częściowe rozliczenie (naliczenie należności proporcjonalnie do ilości odbytych zajęć w danym miesiącu). Za dzień zaprzestania udziału w zajęciach uważa się dzień zgłoszenia rezygnacji. Nie będą rozpatrywane zgłoszenia rezygnacji „wstecznie” gdyż stan ilościowy grupy to bardzo ważna informacja, która pozwala lub nie pozwala na zapis do grupy kolejnych osób.
6. Przy przystąpieniu do zajęć w trakcie trwania miesiąca naliczana jest opłata proporcjonalnie do ilości zajęć w danym miesiącu.
6. Opłaty należy wносить na rachunek klubu nr
05 2490 0005 0000 4600 4732 9934

Odbiorca:

UKS "G-8 Bielany", ul.Szegedyńska 11, 01-957 Warszawa

V. DOKUMENTY KTÓRE NALEŻY ZŁOŻYĆ W KLUBIE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ

Oświadczenie rodzica

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka(imię i nazwisko) w zajęciach rowerowo-biegowych organizowanych przez UKS G 8-Bielany.
Zapoznałem się i akceptuję zapisy zawarte w regulaminie zajęć i cenniku. Zobowiązuję się pokryć koszty uczestnictwa dziecka w zajęciach.
Zobowiązuję się wziąć odpowiedzialność za ewentualne szkody wyrządzone przez moje dziecko w trakcie trwania zajęć.

Oświadczam, iż nie dziecko nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach.
Nie ma żadnych ograniczeń do wysiłku fizycznego.
Zgadzam się na udzielenie pomocy medycznej/hospitalizację mojego dziecka w przypadku zaistnienia takiej konieczności.

.....
Data/ czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

Oświadczenie pełnoletniego uczestnika zajęć

Oświadczam, iż nie mam przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach.
Nie ma żadnych ograniczeń do wysiłku fizycznego.

Zapoznałem się i akceptuję zapisy zawarte w regulaminie zajęć i cenniku. Zobowiązuję się pokryć koszty uczestnictwa w zajęciach.

Zobowiązuję się wziąć odpowiedzialność za ewentualne szkody wyrządzone wyrządzone przez mnie w trakcie trwania zajęć.

Zgadzam się na udzielenie mi pomocy medycznej/hospitalizację w przypadku zaistnienia takiej konieczności.

.....
Data/ czytelny podpis uczestnika