

**Zarządzenie Nr 83/2022**  
**Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu**  
**z dnia 29 listopada 2022 roku**

**w sprawie zatwierdzenia Regulaminu imprezy rekreacyjno-sportowej pn. "Rodzinne Sportowe Mikołajki Bliżej Siebie -radość życia"**

Na podstawie § 8 ust. 3 Statutu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu oraz na podstawie § 6 ust. 2 pkt. c Regulaminu organizacyjnego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu

**z a r z ą d z a m:**

**§ 1**

Zatwierdzić Regulamin imprezy rekreacyjno-sportowej pn. "Rodzinne Sportowe Mikołajki Bliżej Siebie -radość życia"

**§ 2**

Niniejsze zarządzenie podlega upublicznieniu na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu.

**§ 3**

Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi Działu Rozwoju i Promocji Sportu.

**§ 4**

Nadzór nad wykonaniem zarządzenia powierzam Zastępcy Dyrektora ds. Sportowych.

**§ 5**

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

**DYREKTOR**  
  
**Jerzy Górak**

## **REGULAMIN** **imprezy rekreacyjno-sportowej** **"Rodzinne Sportowe Mikołajki Blżej siebie -radość życia"**

### **I. Postanowienia ogólne**

1. Organizatorem imprezy rekreacyjno-sportowej pn."Rodzinne Sportowe Mikołajki Blżej siebie - radość życia" jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu (dalej: Mikołajki).
2. Mikołajki zostaną zorganizowane na terenie Klimontowskiego Centrum Aktywności Rodzinnej przy ul. Hubala Dobrzańskiego 99 w Sosnowcu, w dniu 10 grudnia 2022 roku w godzinach od 10:00 do 16:00 w czterech strefach: bawialnia, basen, fitness i siłownia.
3. Mikołajki realizowane są z projektu "Blżej Siebie – radość życia" w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii.

### **II. Uczestnictwo**

1. W Mikołajkach mogą uczestniczyć wyłącznie osoby, które zaakceptowały postanowienia niniejszego regulaminu oraz regulaminu porządkowego obiektu, na terenie którego odbywa się impreza.
2. Udział w Mikołajkach/wejście na teren obiektu jest równoznaczne z akceptacją wyżej wymienionych regulaminów.
3. Każdy Uczestnik zobligowany jest do przestrzegania godzin rozpoczęcia i zakończenia imprezy.
4. Uczestnictwo w Mikołajkach jest nieodpłatne.
5. Udział w Mikołajkach odbywa się na ryzyko i odpowiedzialność uczestnika.
6. Uczestnicy wyrażają zgodę na rejestrowanie fragmentów Mikołajek przez organizatora przy wykorzystaniu urządzeń utrwalających dźwięk i obraz oraz na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatora. Organizator uprawniony jest do nieodpłatnego wykorzystywania i rozpowszechniania tych zapisów (nagrań, fotografii etc.) na cele związane z prowadzeniem działalności statutowej MOSiR, a w szczególności w zakresie promocji oraz rozpowszechnianie wizerunku na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Sosnowcu i Administratora, profilach MOSiR Sosnowiec na portalu społecznościowym Facebook, w każdy sposób, w jaki publikowane lub rozpowszechniane będą informacje o Mikołajkach organizowanych w ramach Programu „Blżej Siebie”.
7. Pracownicy obsługi legitymują się prawem do wydawania wytycznych/poleczeń o charakterze porządkowym i organizacyjnym. Niezastosowanie się do polecenia będzie traktowane jako nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu.

### **III. PODZIAŁ NA STREFY**

#### **BAWIALNIA**

Dla najmłodszych dzieci zostaną przeprowadzone animacje z Mikołajem: gry i zabawy, malowanie buziek, modelowanie balonów.

#### **PLYWALNIA**

1. Na terenie pływalni w godzinach od 10.00 do 16.00 będzie udostępniony wodny tor przeszkód.
2. Korzystanie z wodnego toru przeszkód odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność. Korzystanie z wodnego toru przeszkód dozwolone jest dla dzieci od 6 roku życia będących pod opieką osoby dorosłej i umiejących pływać.
3. Korzystanie z wodnego toru przeszkód będzie się odbywało rotacyjnie co 15 min. Jednocześnie z wodnego toru przeszkód może korzystać do 10 osób.
4. Wejście i zejście z wodnego toru przeszkód odbywa się na komendę ratownika WOPR.
5. Przed wejściem na wodny tor przeszkód należy zdjąć obuwie, okulary, zegarki, biżuterię i inne ostre przedmioty.
6. Na wodnym torze przeszkód zabrania się: robienia salt, skakania na głowę, skakania na moduły oraz obok modułów, przepływania pod modułami oraz obok modułów, popychania i wrzucania do wody innych osób, zachowania w sposób zagrażający bezpieczeństwu własnemu lub innych osób.

## ZAJĘCIA FITNESS

1. Zajęcia fitness będą odbywały się bezpłatnie wg poniższego harmonogramu:

**12:00 Fit Ball** - ćwiczenia z piłką gimnastyczną, wzmacniają kręgosłup i wszystkie mięśnie, wspomagają walkę z wadami postawy.

**13:00 Full Body Workout** - seria ćwiczeń cardio o wysokiej intensywności, połączonych z ćwiczeniami siłowymi ułatwiającymi kształtowanie sylwetki, a taki zestaw razem ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej, podnosi wytrzymałość, kondycję i siłę.

**14:00 Ritmo do Brazil** - zajęcia taneczno-fitnessowe gdzie wplatana jest esencja brazylijskiej kultury.

**15:00 Zdrowy kręgosłup** - ćwiczenia dedykowane do osób chcących poprawić stan swojego kręgosłupa, pozwalają zredukować dolegliwości bólowe w jego obrębie, wzmacniają go i pozwalają wykształcić u ćwiczących prawidłową postawę ciała. Zajęcia wzmacniają też mięśnie grzbietu, przyczyniają się do elastyczności całego układu ruchu, a to wiąże się z lepszym poczuciem naszego organizmu.

2. Maksymalna liczba osób mogących wziąć udział w poszczególnych zajęciach – 20 osób.

3. Na poszczególne zajęcia fitness obowiązują zapisy pod tel. 32 292 96 54 i kom. 512 998 894.

## SIŁOWNIA

1. Siłownia będzie udostępniona godzinach od 10.00 do 16.00.
2. Osoby ćwiczące będą mogły skorzystać z konsultacji trenerskich.
3. O pełnych godzinach odbędą się mini zawody sprawnościowo-siłowe.
4. Zgłoszenia w dniu zawodów u instruktorów w siłowni.
5. W zawodach mogą wziąć udział osoby pełnoletnie na własną odpowiedzialność i osoby niepełnoletnie, którzy ukończyli 16 rok życia, za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów.
6. Zawody zostaną rozegrane w kategorii OPEN Kobiet i OPEN Mężczyzn.
7. Opis konkurencji siłowych zostanie przedstawiony przez instruktora/sędziego przed rozpoczęciem zawodów.

## III. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bez zgody Organizatora zabrania się prowadzenia na terenie obiektu jakiejkolwiek działalności zarobkowej, a w szczególności działalności handlowej, marketingowej i usługowej, rozprowadzania ulotek, sprzedaży towarów, oferowania i wykonywania usług, w tym prywatnych zajęć indywidualnych z wynagrodzeniem.
2. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za utratę, uszkodzenie lub zniszczenie rzeczy wniesionych na teren obiektu, a ponadto nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez uczestników.
3. Uczestnicy zajęć na zasadach ogólnych ponoszą pełną odpowiedzialność za wszelkie wyrządzone szkody. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiedzialność ponoszą ich przedstawiciele ustawowi/opiekunowie prawni.
4. Osoby nieprzestrzegające postanowień niniejszego regulaminu oraz regulaminów obowiązujących na terenie obiektu, a także przepisów porządkowych zostaną wyproszeni z imprezy.
5. Wszelkie spory, które mogą powstać w wyniku stosowania niniejszego regulaminu będą rozpatrywane i rozstrzygane przez Dyrektora MOSiR.

DYREKTOR  
*J. Górak*  
Jerzy Górak



**RODZINNE  
SPORTOWE**

# Mikołajki

**z Blizej Siebie**

**WSTĘP  
WOLNY**

**10 grudnia 2022, godz. 10:00-16:00**

**FOTOBUDKA**

**ZABAWY Z MIKOŁAJEM**

**WODNY TOR PRZESZKÓD**

**MARATON FITNESS**

**SIŁOWNIA**

**Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej  
ul. Hubala Dobrzańskiego 99 w Sosnowcu**

**BAWIALNIA**

Animacje z Mikołajem  
Gry i zabawy  
Malowanie buziek  
Modelowanie balonów

**BASEN**

Wodny tor przeszkód  
w godz. 10.00 - 16.00

Wejście o pełnych godzinach,  
max. 40 osób

Zabawa na torze: grupy max.  
10 osobowe, max. 15 min  
i zmiana

INFORMACJE tel. 512 998 894

**MARATON  
FITNESS**

12.00 Fit Ball  
13.00 Total Body Workout  
14.00 Ritmo do Brazil  
15.00 Zdrowy kręgosłup  
max. 20 osób na zajęcia  
ZAPISY: kom. 512 998 894  
tel. 32 292 96 54 wew. 41

**SIŁOWNIA**

Ogólnodostępne wejście  
Indywidualne treningi  
Konsultacje trenerskie  
Mini zawody siłowe  
INFORMACJE: 512 998 894

Shutterstock | #379912078

