

Zarządzenie Nr 112/2018
Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu
z dnia 30 listopada 2018 roku

w sprawie zatwierdzenia Regulaminu Mikołajkowego Dnia Otwartego w Klimontowskim Centrum Aktywności Rodzinnej przy ul. mjr. Hubala Dobrzańskiego 99

Na podstawie § 8 ust. 3 statutu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu oraz § 6 ust. 2 pkt. c regulaminu organizacyjnego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu;

zarządzam:

§ 1.

Zatwierdza się Regulamin Mikołajkowego Dnia Otwartego w Klimontowskim Centrum Aktywności Rodzinnej przy ul. mjr. Hubala Dobrzańskiego 99 w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 2.

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

§ 3.

Wykonanie zarządzenia powierzam kierownikowi obiektu.

§ 4.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

DYREKTOR
J. Górak
Jerzy Górak

**REGULAMIN
MIKOŁAJKOWEGO DNIA OTWARTEGO
W KLIMONTOWSKIM CENTRUM AKTYWNOŚCI RODZINNEJ
PRZY UL. MJRA H. HUBALA DOBRZAŃSKIEGO 99**

I. Postanowienia ogólne

1. Organizatorem imprezy rekreacyjno-sportowej pn. „Mikołajkowy Dzień Otwarty w Klimontowskim Centrum Aktywności Rodzinnej” jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu (dalej: MOSiR).
2. Impreza odbędzie się dnia 8 grudnia 2018 roku w godz. 9.00 – 15.00 na terenie Klimontowskiego Centrum Aktywności Rodzinnej przy ul. Mjra H. Hubala Dobrzańskiego w Sosnowcu. Organizator legitymuje się uprawnieniem do zmiany terminu, odwołania lub przerwania imprezy.

II. Uczestnictwo w Mikołajkowym Dniu Otwartym

1. W imprezie mogą uczestniczyć wyłącznie osoby, które zaakceptowały postanowienia niniejszego regulaminu oraz regulaminu porządkowego obiektu, na terenie którego odbywa się impreza.
2. Udział w imprezie/ wejście na teren obiektu jest równoznaczne z akceptacją wyżej wymienionych regulaminów.
3. Uczestnictwo w imprezie jest nieodpłatne.
4. MOSiR zastrzega sobie prawo ustalenia limitów osób uczestniczących w poszczególnych zajęciach organizowanych w ramach Mikołajkowego Dnia Otwartego.
5. Na zajęcia fitness oraz ZUMBA obowiązują zapisy. O uczestnictwie decyduje kolejność zapisów.
6. W zajęciach i konkurencjach siłowych mogą wziąć udział tylko osoby, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Udział w zajęciach odbywa się na ryzyko i odpowiedzialność uczestnika.
7. W przypadku złego samopoczucia lub jakichkolwiek problemów zdrowotnych uczestnik zobligowany jest do natychmiastowego przerwania ćwiczeń i poinformowania prowadzącego.
8. Uczestnicy wyrażają zgodę na rejestrowanie fragmentów zajęć przez organizatora przy wykorzystaniu urządzeń utrwalających dźwięk i obraz. 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.
9. W zakresie określonym w pkt. 8, uczestnik zezwala organizatorowi na wykorzystywanie swojego wizerunku poprzez udostępnianie na stronie internetowej organizatora lub Gminy Sosnowiec oraz zamieszczanie we wszelkich materiałach zewnętrznych i wewnętrznych organizatora lub Gminy Sosnowiec związanych z prowadzoną działalnością statutową.
10. Uczestnicy imprezy zobligowani są przestrzegać poleceń porządkowych obsługi obiektu.
11. Udostępniany w toku zajęć sprzęt sportowy może być wykorzystywany tylko do ćwiczeń zgodnie z jego przeznaczeniem. Po użyciu sprzęt powinien zostać odłożony na swoje miejsce. Wszelkie dostrzeżone usterki/ wady sprzętu powinny zostać niezwłocznie zgłoszone instruktorowi/ trenerowi/ obsłudze obiektu.
12. Każdy Uczestnik zobligowany jest do okazania dokumentu tożsamości na prośbę pracownika obiektu w celu ustalenia tożsamości osób, które naruszają regulamin.
13. Na terenie obiektu zabrania się:
 - a) wstępu i przebywania dla osób znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie napojów alkoholowych lub będących pod wpływem substancji odurzających i psychotropowych,
 - b) niszczenia wszelkich rzeczy stanowiących wyposażenie obiektu,
 - c) spożywania alkoholu oraz palenia wyrobów tytoniowych i papierosów elektronicznych,
 - d) wprowadzania zwierząt,
 - e) zanieczyszczania i dewastowania obiektu.
14. Dzieci do lat 7 mogą przebywać na terenie obiektu wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
15. Osoby niepełnosprawne mogą brać udział w zajęciach wyłącznie w towarzystwie opiekuna.
16. Pracownicy obsługi legitymują się prawem do wydawania wytycznych/ poleceń o charakterze

porządkowym i organizacyjnym. Niezastosowanie się do polecenia będzie traktowane jako nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu.

III. Harmonogram Mikołajkowego Dnia Otwartego

- 9:00 – ZUMBA KIDS
- 10:00 – 12:00 – Zabawy i konkursy w wodzie z Miejską Szkołą Pływania
- 10:00 – 15:00 – Mikołajkowy Mini Maraton Fitness
- 11:00 – Przygotowania do konkurencji wytrzymałościowo-siłowych, zapisy i weryfikacja uczestników rozpoczęcie obwodu wytrzymałościowo-siłowego
- 13:00- 15:00 – Wodny Tor Przeszkód
- 13:00 – 14:30
 - konsultacje trenerskie,
 - organizowanie małych konkurencji sprawnościowych,
 - nauka ćwiczeń wielostawowych,
 - analiza oraz ocena składu ciała
 - konsultacje z trenerami
 - nauka odpowiedniej techniki w ćwiczeniach siłowych m.in. w wyciskaniu sztangi leżąc, Szybkie zawody oraz bicie rekordów:
 - podciąganie na drążku
 - zdobywanie punktów na ergometrze wioślarskim
 - utrzymanie przysiadu izometrycznego
 - trzymanie ciężaru na wyprostowanych ramionach
- 15:00 – podliczanie czasów, wytypowanie zwycięzców konkurencji wytrzymałościowo-siłowych.

IV. Konkurencje siłowe

1. Termin i miejsce

a) Zawody odbędą się w dniu 08.12.2018r. w Sosnowcu w siłowni Klimontowskiego Centrum Aktywności Rodzinnej, ul. Hubala Dobrzańskiego 99.

b) Zgłoszenia w dniu zawodów.

c) Nie przyjmuje się wpisowego.

d) Start w konkursie dla uczestników dni otwartych będzie odbywał się w godz. 10.00 do 15.00

2. Warunki uczestnictwa

- ukończony 16 rok życia w dniu zawodów,

- zawodnicy niepełnoletni startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów.

3. Kategorie

- OPEN Kobiet

- OPEN Mężczyzn

4. Opis konkurencji:

Obwód Wytrzymałościowo-Siłowy – konkurencja polegająca na wykonaniu w jak najkrótszym czasie trzech obwodów, w skład których wchodzi następujące ćwiczenia:

- przysiad z wyciśnięciem sztangi nad głowę 10 powtórzeń / 30kg mężczyźni / 10kg kobiety

warunkiem zaliczenia powtórzenia jest zrobienie pełnego przysiadu oraz wyciśnięcie sztangi nad głowę,

- padnij powstań z przeskokiem 15 powtórzeń, warunkiem zaliczenia jest całkowite położenie ciała na ziemi oraz ponowny przeskok nad workiem treningowym,

- spięcia mięśni brzucha z piłką treningową 20 powtórzeń. Warunkiem zaliczenia powtórzenia jest

przekazanie piłki z rąk do nóg.

5. Klasyfikacja

- zwycięzcami zostaną osoby, które wykonają 3 obwody w jak najkrótszym czasie.
- nagrody karnety, nagrody rzeczowe,
- wszelkie kwestie sporne nieporuszone w regulaminie rozstrzygają sędziowie.

V. Mikołajkowy mini maraton fitness z Akademią Fitness

1. Harmonogram:

godz. 9.00 – 9.45 – ZUMBA Kids
10.00 – 10.40 – PILATES
10.45 – 11.25 – POWER PUMP
11.30 – 12.10 – ZGRABNE POŚLADKI
12.15 – 12.55 – EXPRESS BRZUCH
13.00 – 13.40 – TABATA
13.45 – 14.25 – ZUMBA

2. Maksymalna liczba osób mogących wziąć udział w poszczególnych zajęciach:

- zajęcia fitness: maksymalnie 25 osób,
- zajęcia ZUMBA, ZUMBA KIDS: maksymalnie 25 osób.

3. Wstęp bezpłatny.

4. Obowiązują zapisy.

5. Zapisy pod nr tel. 32 292 96 54 lub w kasie siłowni/fitness w Klimontowskim Centrum Aktywności Rodzinnej od dnia 3 grudnia 2018 roku.

VI. Zabawy i konkursy w wodzie z Miejską Szkołą Pływania

1. Miejsce:

Pływalnia Kryta w Klimontowskim Centrum Aktywności Rodzinnej przy ul. Mjra H. Hubala Dobrzańskiego

2. Zgłoszenia w dniu imprezy.

3. Wstęp bezpłatny.

4. Konkurencje i zabawy:

- Wyławianie przedmiotów (zabawek) z dna basenu na czas.
- Konkursy sprawnościowe w wodzie.
- Rzut do celu z wody do koła umieszczonego na brzegu.
- Przepełnienie określonego dystansu z akcesoriami.
- Przetransportowanie 20 piłeczek z wody płytkiej na głęboką i umieszczenie ich w kole.
- Przepełnienie określonego dystansu z makaronem i piłeczkami.

VII. Wodny Tor przeszkód

1. Właścicielem Wodnego Toru Przeszkód Aquaglide Challenge Track 3 jest Swimstone Sp.z o.o.

2. Korzystanie z Wodnego Toru Przeszkód Aquaglide Challenge Track 3 odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność.

3. Korzystanie z Wodnego Toru Przeszkód dozwolone jest wyłącznie dla osób powyżej 7 roku życia, o wzroście powyżej 100cm oraz umiejących pływać.

4. Nie obowiązują zapisy.

5. Przed wejściem na Wodny Tor Przeszkód, należy zdjąć obuwie, okulary, zegarki, biżuterię i inne ostre przedmioty.

6. Na Wodnym Torze Przeszkód zabrania się:

- skakania na moduły oraz obok modułów,
- skakania na głowę,
- robienia salt,
- przepływania pod modułami oraz obok modułów,

- zachowywania w sposób zagrażający bezpieczeństwu własnemu lub innych osób,
 - popychania i wrzucania do wody innych osób,
 - wykorzystywania modułów niezgodnie z przeznaczeniem,
7. Po skoku lub upadku do wody należy niezwłocznie opuścić strefę obok toru, kierując się do najbliższego brzegu.
8. Osoby niszczące elementy Wodnego Toru Przeszkód ponoszą pełną odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody. Za osoby niepełnoletnie odpowiedzialność materialną ponoszą ich prawni opiekunowie.
9. Nie należy wkładać nadgarstków lub stóp pomiędzy uchwyty, paski stalowe i pierścienie.
10. Na torze w jednym czasie może przebywać 1 osoba.
11. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu pełnią ratownicy i instruktorzy Miejskiej Szkoły Pływania.
12. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy regulaminu oraz niestosujące się do poleceń instruktorów i ratowników, mogą zostać poproszone o opuszczenie Wodnego Toru Przeszkód.

VIII. Postanowienia końcowe

1. Bez zgody zarządcy 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 obowiązujących na terenie obiektu przepisów porządkowych zostaną wyproszeni z imprezy.
5. Skargi i wnioski można składać Dyrektorowi MOSiR, Kierownikowi obiektu lub Koordynatorowi Akademii Fitness.
6. Wszelkie spory, które mogą powstać w wyniku stosowania niniejszego regulaminu będą rozpatrywane i rozstrzygane przez Dyrektora MOSiR.

DYREKTOR

Jerzy Górak