

REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROGRAMIE SENIOR W DOBREJ FORMIE

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady uczestnictwa w Programie „Senior w Dobrej Formie”, dalej **„Regulamin”**, **„SwDF”**.
2. Organizatorem Programu SwDF jest Fundacja MultiSport z siedzibą w Warszawie, przy ul. Plac Europejski 2, 00-844 Warszawa, zarejestrowana w Rejestrze Stowarzyszeń, innych Organizacji Społecznych i Zawodowych, Fundacji oraz Samodzielnych Publicznych Zakładów Opieki pod numerem KRS: 0000917123, dalej **„Organizator”**.
3. Program SwDF realizowany jest na terenie Rzeczypospolitej Polskiej we wskazanych przez Organizatora województwach.
4. Podmiotami biorącymi udział w Programie SwDF są:
 - a. Organizator,
 - b. Kluby fitness, zwane dalej **„Kluby”**,
 - c. Platforma internetowa na której publikowane są treningi i wykłady dedykowane społeczności senioralnej zwana dalej **„Platforma”**,
 - d. Osoby dorosłe, w szczególności seniorzy, uczestniczący w Programie SwDF, dalej **„Uczestnicy”**,
 - e. Instruktorzy i inne osoby prowadzące zajęcia sportowe dla Uczestników, dalej **„Trenerzy”**,
 - f. Wykładowcy prowadzący wykłady dla Uczestników, dalej **„Eksperci”**.
5. Udział Uczestników w zajęciach w ramach Programu SwDF jest bezpłatny.
6. Program SwDF realizowany jest do odwołania.
7. Informacje o Programie SwDF są dostępne na stronie internetowej www.fundacjamultisport.pl oraz w mediach społecznościowych Fundacji (m.in. na Facebook, Youtube i Instagram).
8. Aktualna treść Regulaminu Programu SwDF jest dostępna na stronie internetowej www.fundacjamultisport.pl.

§ 2

Założenia Programu

1. Cele Programu Senior w Dobrej Formie to:
 - a. promocja zdrowego i aktywnego stylu życia oraz rozwój świadomości prozdrowotnej wśród osób dorosłych, a w szczególności seniorów;
 - b. wzmocnienie kompetencji prozdrowotnych, społecznych i zawodowych osób w podeszłym wieku poprzez uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach o cechach treningu zdrowotnego oraz udział w wykładach przedstawiających starzenie się jako naturalny proces, na który jednostka ma realny wpływ, modyfikując swój styl życia;
 - c. inicjowanie podejmowania aktywności fizycznej wśród osób z różnych grup społecznych i środowiskowych;
 - d. przeciwdziałanie negatywnym skutkom procesu starzenia się oraz podtrzymanie aktywności społecznej Uczestników;
 - e. poprawa sprawności fizycznej, stanu zdrowia fizycznego i psychicznego oraz jakości życia osób dorosłych, w tym szczególnie seniorów, poprzez profilaktykę m.in.: osteoporozy, sarkopenii, ryzyka upadków oraz nietrzymania moczu.
 - f. zwiększenie oferty ogólnodostępnych, bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych

dla Uczestników odbywających się w atrakcyjnych formach tj. m.in. plenerowe zajęcia grupowe fitness, zajęcia ruchowe online.

- g. zaproponowanie Uczestnikom oferty programowej uwzględniającej bezpieczeństwo ćwiczeń, indywidualizację, stopniowanie trudności, a także uwzględniającą ich towarzyski charakter, zwiększający motywację i ich prozdrowotny charakter;
- h. optymalizacja wykorzystania lokalnej infrastruktury sportowej.

2. Zasady organizacji zajęć:

- a. udział Uczestników w zajęciach realizowanych w ramach Programu SwDF jest dobrowolny i bezpłatny;
- b. Organizator rekrutuje Trenera, do którego zadań należy:
 - prowadzenie zajęć ruchowych w terenie, w klubie fitness lub online,
 - bieżący kontakt z koordynatorem Programu SwDF wyznaczonym przez Organizatora,
 - zgłoszenie liczby grup Uczestników, dalej również „**Grupa SwDF**” oraz liczby Uczestników w każdej Grupie SwDF,
 - ustalenie harmonogramu zajęć z wyznaczonym przez Organizatora koordynatorem Programu SwDF,
 - prowadzenie bieżącej dokumentacji związanej z prowadzeniem Grupy SwDF,
 - przygotowanie sprawozdania końcowego w terminie wyznaczonym przez Organizatora,
 - informowanie koordynatora Programu SwDF o ew. zmianach, nieobecnościach z wyprzedzeniem co najmniej 1 tygodnia,
 - organizacja zastępstwa uzgodnionego z koordynatorem Programu SwDF,
 - dbanie o wszelkie materiały, dokumenty oraz inne przedmioty przekazane do jego dyspozycji przez Organizatora w związku z realizacją zadań w Projekcie SwDF. Po zakończeniu wykonania zadania określonego przez Organizatora, Trener zobowiązany jest niezwłocznie (w terminie określonym przez Organizatora) zwrócić wszystkie rzeczy, o których mowa w zdaniu poprzedzającym;
 - udzielanie odpowiedzi na pytania Uczestników dotyczące tematyki zajęć ruchowych prowadzonych przez Trenera online.
- c. Organizator rekrutuje Eksperta, do którego zadań należy:
 - prowadzenie wykładów offline i online,
 - bieżący kontakt z koordynatorem Programu SwDF wyznaczonym przez Organizatora,
 - informowanie koordynatora Programu SwDF o ew. zmianach, nieobecnościach z wyprzedzeniem co najmniej 1 tygodnia,
 - ustalenie harmonogramu wykładów z wyznaczonym przez Organizatora koordynatorem Programu SwDF,
 - dbanie o wszelkie materiały, dokumenty oraz inne przedmioty przekazane do jego dyspozycji przez Organizatora w związku z realizacją zadań w Projekcie SwDF. Po zakończeniu wykonania zadania określonego przez Organizatora, Ekspert zobowiązany jest niezwłocznie (w terminie określonym przez Organizatora) zwrócić wszystkie rzeczy, o których mowa w zdaniu poprzedzającym.
 - udzielanie odpowiedzi na pytania Uczestników dotyczące tematyki wykładów prowadzonych przez Eksperta.
- d. zajęcia ruchowe rozpoczynają się zgodnie z harmonogramem (grupa powinna stawić się w Klubie lub wyznaczonym miejscu w plenerze nie wcześniej niż 15

- minut przed rozpoczęciem zajęć oraz opuścić Klub nie później niż w ciągu 15 minut po zakończeniu zajęć),
- e. zajęcia ruchowe odbywają się w grupach ustalonych przez Organizatora (Grupa SwDF nie może liczyć mniej niż 10 i nie więcej niż 15 osób),
 - f. w przypadku, kiedy Grupa SwDF liczy mniej niż 10 osób, trener zobowiązany jest do uzyskania zgody Organizatora na realizację zajęć,
 - g. w przypadku wprowadzenia dodatkowych obostrzeń sanitarno-epidemiologicznych w prowadzeniu działalności przez Kluby, liczebność Uczestników w Grupie SwDF może ulec zmianie tak, aby była dostosowana do wprowadzonych obostrzeń,
 - h. osobami prowadzącymi zajęcia ruchowe są instruktorzy, trenerzy, fizjoterapeuci posiadający odpowiednie kwalifikacje i którzy zawarli z Organizatorem umowę.
 - i. czas trwania zajęć ruchowych w Grupach SwDF wynosi:
 - w terenie lub w klubie fitness – od 45 do 60 minut,
 - w grupach online -30 minut
 - j. czas trwania wykładów online – 30-60 minut
 - k. częstotliwość zajęć ruchowych w terenie lub w klubie fitness i online – 1-2 razy w tygodniu
 - l. częstotliwość wykładów – 1 raz w miesiącu
 - m. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania odpowiedniego stroju oraz obuwia sportowego na zmianę, zgodnie z Regulaminem sieci fitness Klubów (dalej „**Regulamin Klubów**”) oraz zgodnie z instrukcją przekazaną przez Trenera prowadzącego zajęcia w plenerze.

§ 3

Zadania Organizatora

- 1. Organizator zobowiązuje się do :
 - a. organizacji i przeprowadzenia zajęć w ramach Programu SwDF: w salach fitness Klubów zgłoszonych do Programu SwDF, w wyznaczonych miejscach w plenerze, na internetowej platformie edukacyjnej,
 - b. zapewnienia kadry prowadzącej zajęcia w ramach Programu SwDF;
 - c. bieżącej współpracy z Klubami, w których prowadzone będą zajęcia w ramach Programu SwDF;
 - d. prowadzenia własnej strony internetowej i profilu Programu SwDF w mediach społecznościowych;
 - e. opracowania i wykonania materiałów promocyjnych na potrzeby Programu SwDF;
 - f. prowadzenia innych działań promujących Program SwDF.

§ 4

Zobowiązania Klubów

- 1. Kluby są zobowiązane do:
 - a. udostępnienia sal fitness dla Uczestników w ramach Programu SwDF zgodnie z harmonogramem zajęć uzgodnionym z Organizatorem, przy czym Kluby nie ponoszą odpowiedzialności za Uczestników oraz Trenerów Klubu, z wyjątkiem przypadków rażącego niedbalstwa lub winy umyślnej;
 - b. współpracy z Organizatorem w szczególności w zakresie promocji Programu SwDF;
 - c. informowania Organizatora o wszelkich okolicznościach wpływających lub mogących wpływać na realizację Programu SwDF zgodnie z jego założeniami określonymi w niniejszym Regulaminie oraz uzgadniania z Organizatorem

wszelkich dopuszczalnych (zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu) zmian we wspomnianych założeniach.

§ 5

Zobowiązania Uczestników

1. Uczestnicy zobowiązują się do:
 - a. uczestniczenia we wszystkich zadeklarowanych stacjonarnych zajęciach ruchowych i wykładach, akceptując terminy i miejsce, które wyznaczy Organizator, podpisując własnoręcznie listę obecności;
 - b. informowania Organizatora o ewentualnych zmianach danych osobowych, w tym kontaktowych (np. nr telefonu, adresu e-mail, miejscowości/województwa zamieszkania).
2. Organizator dopuszcza dwukrotną absencję na zajęciach.
3. W przypadku opuszczenia przez Uczestnika więcej niż dwóch zajęć, Organizator zastrzega sobie możliwość wykreślenia takiej osoby z listy Uczestników Programu SwDF. W przypadku zmniejszenia się liczebności Grupy SwDF poniżej 10 osób, Organizator zastrzega sobie prawo do zamknięcia tej Grupy SwDF.

§ 6

Zasady udziału w Programie Uczestników

1. Uczestnikami Programu SwDF są kobiety i mężczyźni w pierwszej kolejności z grupy tzw. III wieku powyżej 60 r.ż, następnie tzw. II wieku powyżej 50 r.ż. , którzy spełniają warunki formalne, o których mowa poniżej tj. w §6 ust. 2-3 Regulaminu.
2. Uczestnikiem Programu SwDF może być osoba nieposiadająca przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach ruchowych organizowanych w ramach Programu SwDF.
3. Uczestnicy zobowiązują się do zapoznania się z niniejszym Regulaminem i Regulaminem Klubów, w których będą prowadzone zajęcia sportowe i przestrzegania ich postanowień.
4. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność za wyrządzone przez siebie szkody.
5. Uczestnicy zobowiązani są do regularnego i aktywnego uczestnictwa w Grupie SwDF, do której są przypisani zgodnie z ustalonym harmonogramem zajęć.
6. O uczestnictwie w Projekcie SwDF decyduje:
 - kolejność zgłoszeń;
 - złożenie przez Uczestnika podpisanego oświadczenia;
7. Udział w Projekcie nie wymaga, "doświadczenia sportowego" czy też szczególnych predyspozycji motorycznych;
8. W przypadku zajęć ruchowych w terenie lub w klubie fitness Uczestnicy zobowiązani są do posiadania odpowiedniego stroju, obuwia sportowego, a w przypadku zajęć nordic walking sprzętu niezbędnego do przeprowadzenia zajęć (kijki).
9. Wszelkie reklamacje związane z korzystaniem z Programu SwDF, w tym z korzystania z Klubów, powinny być zgłaszane przez Uczestników bezpośrednio Organizatorowi.
10. Uczestnik może wyrazić zgodę na bezpłatne rozpowszechnianie wizerunku Uczestnika i jego wypowiedzi utrwalonych w formie fotografii lub nagrania podczas zajęć prowadzonych w ramach Programu SwDF w celu promowania Programu SwDF oraz działalności statutowej Organizatora poprzez umieszczenie zdjęć i filmów w przestrzeni publicznej. Zgoda na rozpowszechnianie wizerunku jest dobrowolna, tj. brak jej wyrażenia nie uniemożliwia uczestnictwa w Programie SwDF.

§ 7

Dane osobowe

1. Administratorem danych osobowych przetwarzanych w ramach Programu SwDF jest Organizator, tj. Fundacja MultiSport z siedzibą w Warszawie, przy ul. Plac Europejski 2, 00-844 Warszawa. Z administratorem można skontaktować się:
 - a. listownie, wysyłając wiadomość na ww. adres z dopiskiem „Dane osobowe” lub
 - b. elektronicznie, pod adresem email: daneosobowe@fundacjamultisport.pl.
2. Dodatkowe informacje o przetwarzaniu przez Organizatora danych osobowych Uczestnika dostępne są w Oświadczeniu (*Załącznik nr 1*) oraz Polityce Prywatności dostępnej na stronie internetowej Organizatora.
3. Organizator nie jest administratorem danych osobowych przetwarzanych w ramach Platformy. Informacje o przetwarzaniu danych w ramach Platformy dostępne są na Platformie.

§ 8

Zasady rezygnacji z udziału w Projekcie SwDF

1. Uczestnicy mają prawo do rezygnacji z udziału w Programie SwDF w dowolnym czasie. W przypadku rezygnacji Uczestnik jest zobowiązany do złożenia za pośrednictwem Trenera pisemnego oświadczenia o rezygnacji (*Załącznik nr 2*). Alternatywnie skan podpisanego oświadczenia może być przesyłany na adres e-mail: ewa.niedzielska@fundacjamultisport.pl
2. Kluby mogą zrezygnować z udziału w Programie SwDF na zasadach wynikających z zawartych z nimi przez Organizatora umów.
3. Rezygnacja z uczestnictwa w Programie SwDF jest bezpłatna.
4. Organizator zastrzega prawo skreślenia Uczestnika z listy beneficjentów Programu SwDF w przypadku naruszenia przez Uczestnika postanowień niniejszego Regulaminu lub Regulaminu Klubów.

§ 9

Postanowienia końcowe

1. Uczestnicy oraz pozostałe podmioty biorące udział w Programie SwDF zobowiązani są do przestrzegania i stosowania postanowień Regulaminu.
2. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany Regulaminu w trakcie realizacji Programu SwDF.
3. Informacja o zmianie treści postanowień Regulaminu będzie publikowana na stronie www.fundacjamultisport.pl. Podmiot biorący udział w Programie SwDF, który nie zgadza się na wprowadzone zmiany, może do dnia ich wejścia w życie wypowiedzieć umowę ze skutkiem na ostatni dzień poprzedzający dzień wejścia w życie wprowadzonych zmian.

Wykaz załączników:

1. *Załącznik nr 1* – Oświadczenie Uczestnika Programu SwDF
2. *Załącznik nr 2* – Rezygnacja z udziału w Projekcie SwDF