

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z ZAJĘĆ ZORGANIZOWANYCH
W RAMACH AKCJI
„GIMNASTYKA W WODZIE DLA SENIORÓW”**

Gimnastyka w wodzie to doskonały sport dla osób starszych. W wodzie ćwiczymy mięśnie, nie obciążając stawów. Gimnastyka jest przyjazna dla kręgosłupa. Regularny udział w zajęciach w wodzie zapewnia poprawę kondycji, dobre samopoczucie. Taka forma aktywności poprawia kondycję fizyczną, opóźnia procesy starzenia, pozwala odzyskać wigor i energię. Jest też idealnym rozwiązaniem dla osób z nadwagą i otyłością, a także chorobami kości i artretyzmem. Zajęcia mają też zbawienny wpływ na naszą psychikę – oddalają stres, relaksują, wyzwalają produkcję endorfiny, zwanej hormonem szczęścia.

1. Organizatorem zajęć jest Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście.
2. Zajęcia odbywają się na pływalni Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Polnej 7a.
3. **Zajęcia w niedzielę są płatne - 5 złotych od osoby za pół godziny zajęć.**
4. Zajęcia są zorganizowane i prowadzone przez instruktorów, trenerów pływania.
5. Formuła zajęć nie przewiduje możliwości korzystania z pływalni w sposób dowolny, bez nadzoru instruktora sportu.
6. Odbiorcą zajęć są emeryci i renciści (powyżej 55 lat panie i powyżej 60 lat panowie), którzy na prośbę pracowników są zobowiązani do wylegitymowania się w celu skorzystania z zajęć.
7. Na zajęcia należy zapisać się w kasie ośrodka.
8. Zajęcia odbywają się według harmonogramu:

obiekt	Termin realizacji	Dzień tygodnia	godziny	Liczba osób ćwiczących
OSiR Pływalnia	9 stycznia-19 czerwca	niedziela	8.00-8.30	15
OSiR Pływalnia	9 stycznia-19 czerwca	niedziela	8.30-9.00	15
OSiR Pływalnia	9 stycznia-19 czerwca	niedziela	9.00-9.30	15
OSiR Pływalnia	9 stycznia-19 czerwca	niedziela	9.30-10.00	15
OSiR Pływalnia	9 stycznia-19 czerwca	niedziela	10.00-10.30	15
OSiR Pływalnia	9 stycznia-19 czerwca	niedziela	10.30-11.00	15

9. W przypadku trzech kolejnych nieobecności osoba uczestnicząca w zajęciach zostaje skreślona z listy podstawowej i przechodzi na koniec listy rezerwowej. Na jej miejsce wchodzi osoba z listy rezerwowej. W razie wolnych miejsc w dniu i godzinie zajęć jest możliwość dołączenia do ćwiczących osób z listy rezerwowej w taki sposób, aby grupa nie przekroczyła 15-osobowego składu.
10. Uczestników zajęć obowiązuje Regulamin korzystania z pływalni.
11. Maksymalna liczba uczestników zajęć w grupie szkoleniowej na pływalni wynosi 15 osób.
12. Program akcji zaplanowany jest na rok 2011 (z wyjątkiem ferii zimowych, świątecznych oraz wakacji letnich).
13. Jednostkowy czas trwania zajęć na pływalni wynosi 30 min., czas na przebranie się i korzystanie z urządzeń sanitarnych wynosi 15 minut (po przekroczeniu 45 minut przy bramce koło kasy naliczana jest dopłata za każdą przekroczoną minutę wg. obowiązującego cennika).
14. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do informowania o planowanych nieobecnościach w celu umożliwienia korzystania z zajęć innym osobom.
15. Wszystkie osoby znajdujące się na terenie pływalni zobowiązane są do wypełniania poleceń instruktora-ratownika.
16. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć z przyczyn niezależnych.
17. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany instruktora.
18. W przypadku niespełnienia wymogów regulaminu organizator może odmówić przyjęcia uczestników na zajęcia.