



## Regulamin

### NORDIC WALKING NA RECEPTĘ / AKADEMIA ZDROWIA SANTANDERA

#### I. CEL AKCJI:

- Upowszechnianie NORDIC WALKING jako najprostszej formy aktywności fizycznej
- Zachęcenie Polaków i ich rodzin do aktywnego, zdrowego stylu życia

#### II. ORGANIZATOR :

Polska Federacja Nordic Walking

ul. Kazimierza Górskiego 1

80-336 Gdańsk

[www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu)

#### III. TERMIN, GODZINA, MIEJSCE SPOTKAŃ:

1. Spotkania odbywają się od 8 maja do 27 listopada 2018 r., w każdy wtorek o godzinie 17:00 w miejscach wyznaczonych przez lokalnych prowadzących.
2. Adresy i wskazane miejsca spotkań, na których odbywają się zajęcia w ramach akcji znajdują się na stronach internetowych na [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu) w zakładce NORDIC WALKING NA RECEPTĘ.
3. Organizator dopuszcza możliwość prowadzenia zajęć także w innych terminach, o czym poinformuje na ww. stronach.
4. Istnieje możliwość dołączania do akcji nowych miejscowości.

#### IV. PRZEBIEG SPOTKAŃ:

1. Zajęcia są bezpłatne.
2. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani trenerzy, instruktorzy i sędziowie Nordic Walking wyszkoleni przez Polską Federację Nordic Walking.
3. Podczas zajęć, oprócz nauki techniki Nordic Walking i marszów przeprowadzanych tą techniką, wykonywane będą różnorodne ćwiczenia ogólnorozwojowe, sprawnościowe, koordynacyjne, gimnastyczne. Program zajęć jest dostosowany do uczestników o różnym poziomie zaawansowania (ze szczególną uwagą na osoby początkujące).



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



4. Zajęcia będą odbywały się planowo bez względu na pogodę.

#### **V. UCZESTNICTWO:**

1. W zajęciach uczestniczyć mogą osoby w każdym wieku, jednak osoby poniżej 16 roku życia muszą być pod opieką dorosłych.
2. Prowadzący mogą przedstawiać uczestnikom formularz uczestnictwa w zajęciach niezbędny do celów organizacyjnych i promocyjnych – m.in. do wysyłania wiadomości tekstowych i e-mail.
3. Uczestnicy są zobowiązani do uczestniczenia w zajęciach ze swoimi kijami do Nordic Walking.
4. Każdy uczestnik bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
5. Organizatorzy akcji nie ponoszą odpowiedzialności za szkody osobowe i rzeczowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zajęciach.
6. Uczestnicy zajęć są zobowiązani do przestrzegania zaleceń osób prowadzących zajęcia oraz przepisów porządkowych, BHP i ppoż. podczas zajęć.

#### **VI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Organizator zastrzega sobie możliwość zawieszenia lub przerwania akcji.
2. Interpretacja regulaminu należy wyłącznie do organizatora.
3. Wszelkie pytania mogą być kierowane do Polskiej Federacji Nordic Walking na adres: [z.kosinski@pfnw.eu](mailto:z.kosinski@pfnw.eu), [sekretariat@pfnw.eu](mailto:sekretariat@pfnw.eu)

