**Regulamin uczestnictwa w zajęciach**

**„Mikołajkowy Maraton Aqua-aerobik”**

**06.12.2024 r.**

1. Niniejszy regulamin określa zasady korzystania z usług basenowych Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ostrołęce, przez osoby uczestniczące w zajęciach „Mikołajkowy Maraton Aqua- aerobik”
2. W zajęciach „Mikołajkowego Maratonu Aqua – aerobik” może uczestniczyć każdy klient korzystający w tym dniu z basenu.
3. W zajęciach na dużym basenie może uczestniczyć maksymalnie 30 osób, liczba ta może ulec zmianie w przypadku kiedy klient będzie posiadał własny pas wypornościowy.
4. Opłata za udział w zajęciach zgodnie z ceną biletu indywidualnego.
5. Zajęcia odbędą się w godzinach: 18:00-18:45 (basen rekreacyjny) oraz 19:00-19:45 (basen sportowy). Zajęcia w wodzie trwają 45 minut, dodatkowo doliczony jest czas 15 minut przeznaczony na przygotowanie oraz wysuszenie po zajęciach. Po przekroczeniu łącznego czasu naliczana jest dopłata za każdą przekroczoną minutę wg obowiązującego cennika.
6. Osoby uczestniczące w zajęciach deklarują, że nie posiadają żadnych przeciwwskazań do pływania i przebywania w wodzie.
7. Zajęcia prowadzone są przez uprawnionych instruktorów i uczestnicy kursu zobowiązani są stosować się do ich poleceń. Instruktorzy nie odpowiadają za szkody i ewentualne kontuzje wynikające z niedostosowania się do ich poleceń i wskazówek.
8. Uczestniczenie w Mikołajkowym Maratonie Aqua- aerobik, oznacza akceptację przez uczestnika treści niniejszego regulaminu oraz regulaminu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ostrołęce w tym warunków w nim zawartych.
9. Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w aktywności. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie.
10. Każdy uczestnik biorący udział w aktywności może dobrowolnie ubezpieczyć się w zakresie NNW.
11. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w aktywności wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący turniej, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika aktywności.
13. Uczestnik bierze udział w aktywności wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.
14. Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w aktywności i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w aktywności wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora.
15. W czasie trwania aktywności Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
16. Najbliższy szpital: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce im. dr Józefa Psarskiego, aleja Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka, 29 765 21 00, szpital@szpital.ostroleka.pl
17. Interpretacja regulaminu należy wyłącznie do Organizatora.