



Regulamin projektu „AKTYWNOŚCI BEZ BARIER – Kompleksowy cykl treningów dla OzN” współfinansowanego ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach Programu Upowszechniania Sportu Osób Niepełnosprawnych w 2024 roku

Informacje ogólne

1. Regulamin dotyczy realizacji treningów w ramach projektu „AKTYWNOŚCI BEZ BARIER – Kompleksowy cykl treningów dla OzN” (dalej „Treningi”).
2. Organizatorem treningów (dalej „Organizator”) jest:
Fundacja AVALON – Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym
3. Cykl treningów współfinansowany jest ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach Programu Upowszechniania Sportu Osób Niepełnosprawnych w 2024 roku
4. Celem treningów jest:
 - a. Popularyzacja sportu wśród osób z niepełnosprawnością,
 - b. Aktywizacja osób z niepełnosprawnością.

Organizacja i realizacja Treningów

1. Treningi prowadzone będą w okresie od 1 października do 30 grudnia 2024 roku w siedzibie Fundacji Avalon przy ul. Domaniewskiej 50A w Warszawie.
2. Treningi prowadzone będą w ramach następujących dyscyplin:
 - a. trening kondycyjno-siłowy Crosstrening Extreme, grupa zaawansowana dla 15 Uczestników
 - b. trening kondycyjno-siłowy Crosstrening Active, grupa początkująca dla 10 Uczestników

- c. trening sztuki walki Tai Chi dla 10 Uczestników
 - d. trening Tańca sportowego dla 10 Uczestników
3. Treningi prowadzone będą przez trenerów posiadających odpowiednie uprawnienia oraz doświadczenie w zakresie prowadzenia treningów z osobami z niepełnosprawnością.
 4. W treningach uczestniczyć będą asystenci wspierający trenerów podczas prowadzenia treningów.
 5. W treningach uczestniczyć będą wolontariusze, których zadaniem będzie pomaganie Uczestnikom w przebieraniu się przed i po treningach, podawanie sprzętu podczas treningów oraz przygotowywanie sali i sprzątanie jej po treningu.
 6. Każdy z treningów składać się będzie z 3 części: rozgrzewki, treningu właściwego i części relaksacyjnej (rozciągania, wyciszania) po treningu.
 7. Udział w treningach jest bezpłatny.

Nabór Uczestników

1. Organizator planuje rozpoczęcie naboru Uczestników od dnia 20 września 2024 r., jednakże Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany daty rozpoczęcia naboru z uwagi na datę otrzymania informacji o dofinansowaniu cyklu treningów przez Ministra Sportu i Turystyki. Informacja o naborze ogłoszona będzie na kanałach social mediów Fundacji, poprzez wysyłkę newsletteru do bazy beneficjentów Fundacji, w jej siedzibie a także poprzez wysyłkę informacji o naborze do Ośrodków Pomocy Społecznej działających na terenie M. St. Warszawy i sąsiadujących gminach.
2. W naborze do treningów mogą wziąć udział osoby pełnoletnie, które posiadają, aktualne na czas trwania treningów, orzeczenie o niepełnosprawności,
3. Warunkiem udziału w naborze jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego do udziału w treningach.
4. Formularz zgłoszeniowy należy przekazać drogą mailową na adres: fizjoterapia@fundacjaavalon.pl bądź bezpośrednio w recepcji Fundacji.
5. O udziale w naborze decyduje kolejność złożenia prawidłowo wypełnionych formularzy zgłoszeniowych oraz dostępność miejsc w wybranych dyscyplinach.

6. Organizator Treningów zastrzega sobie prawo do skontaktowania się z wybranymi osobami, które złożyły prawidłowo wypełniony formularz zgłoszenia na treningi.
7. Na prośbę Organizatora, Uczestnicy mają przedłożyć dokument zaświadczający o ich niepełnosprawności i braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w Treningach.
8. Decyzję ostateczną o wpisaniu Uczestnika na listę podejmuje Organizator treningów.
9. Ze względu na charakter treningów harmonogram jest niezmienny, a uczestnik nie może odwoływać treningów w cyklu.
10. Organizator zastrzega sobie możliwość skreślenia Uczestnika z listy Uczestników, jeżeli w jego opinii udział Uczestnika w Treningach nie będzie możliwy z uwagi na przeciwwskazania zdrowotne, techniczne lub inne.

Obowiązki Organizatora

1. Organizator zapewni wszystkim Uczestnikom niezbędny sprzęt oraz przystosowaną przestrzeń do realizacji treningów.
2. Wszyscy Uczestnicy Treningów zostaną objęci ubezpieczeniem NNW.
3. Na zlecenie Organizatora, trener prowadzący treningi przeprowadzi dla każdego Uczestnika test sprawnościowy przed rozpoczęciem treningów i po ich zakończeniu, celem udokumentowania progresu.

Obowiązki Uczestnika

1. Uczestnicy Treningów biorą udział w treningach w ramach przypisanych grup i w określonych godzinach, każdorazowo dokumentując swoją obecność poprzez podpisanie listy obecności.
2. Uczestnik ma obowiązek dostosować się do otrzymanego harmonogramu treningów.
3. Uczestnik powinien stawić się punktualnie w umówionej lokalizacji, terminie i godzinie celem odbycia treningu.
4. Podczas ćwiczeń obowiązuje strój sportowy, nieograniczający swobody ruchu, obuwie sportowe. Uczestnik jest zobowiązany posiadać ze sobą ręcznik treningowy oraz wodę do uzupełniania płynów podczas treningu.

5. Uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania zasad bezpieczeństwa wyznaczonych przez Organizatora oraz przestrzegania zasad i regulaminu użytkowania miejsca, w którym odbędą się Treningi.
6. Uczestnicy zobowiązują się do dbania o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych Uczestników podczas treningów.
7. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości u Uczestnika podczas treningu może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszone do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.

Postanowienia końcowe

1. Postanowienia niniejszego Regulaminu wchodzi w życie w chwili jego opublikowania.
2. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany postanowień regulaminu, o czym Uczestnicy zostaną poinformowani drogą telefoniczną lub mailową.
3. Uczestnictwo w treningach oznacza akceptację niniejszego regulaminu.