



**Zasady uczestnictwa w zajęciach przygotowanych w ramach projektu   
„Świadomie po zdrowie z Radą Seniorów w Ostrołęce – II edycja”**

**współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego**

1. Uczestnikiem projektu może być osoba w wieku powyżej 60 roku życia o różnym stopniu sprawności fizycznej, zamieszkująca na terenie Miasta Ostrołęki i okolic, która wypełniła kartę zgłoszenia uczestnictwa w zajęciach dla Seniorów, w tym podpisała oświadczenie   
   o braku przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych.
2. Projekt „Świadomie po zdrowie z Radą Seniorów w Ostrołęce – II edycja” został przygotowany dla 100 uczestników.
3. W pierwszej kolejności zostaną zakwalifikowane osoby z terenu Miasta Ostrołęki,   
   a następnie w miarę wolnych miejsc z powiatu ostrołęckiego.
4. O zakwalifikowaniu Seniora do udziału w projekcie decyduje kolejność zgłoszeń.   
   Jedna osoba może uczestniczyć maksymalnie w trzech aktywnościach. Przy dużym zainteresowaniu będzie tworzona lista rezerwowa.
5. W przypadku zwolnienia się miejsca w danej grupie, nastąpi uzupełnienie o kolejną osobę   
   z listy rezerwowej.
6. Wykłady z ekspertami odbywają się 29 maja 2023 roku (poniedziałek) oraz 31 maja 2023 r. (środa) w dwóch grupach po 50 osób.
7. Zajęcia ruchowo-relaksacyjne odbywają się od poniedziałku do piątku w terminie   
   od 5 czerwca do 21 lipca 2023 roku (z wyłączeniem świąt 8 czerwca), w grupach maksymalnie po 15 osób zgodnie z załączonym harmonogramem zajęć.
8. Miasto Ostrołęka - organizator projektu pn. „Świadomie po zdrowie z Radą Seniorów   
   w Ostrołęce – II edycja” nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie stanu zdrowia uczestnika zajęć spowodowanego nadmiernym obciążeniem organizmu w trakcie wykonywanych ćwiczeń ruchowo-relaksacyjnych.
9. Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do dostosowania intensywności, a także rodzaju wykonywanych ćwiczeń do swojego aktualnego stanu zdrowia.
10. Uczestnictwo w zajęciach ruchowych odbywa się na własną odpowiedzialność w związku   
    z czym uczestnik projektu nie może zgłaszać zarówno wobec organizatora jak również instruktora prowadzącego zajęcia roszczeń z tytułu uszkodzenia ciała lub utraty bądź pogorszenia stanu zdrowia.
11. Uczestnictwo w zajęciach w ramach projektu jest bezpłatne.
12. Każdy uczestnik zobowiązany jest do pokrycia kosztów dojazdu do obiektu, w którym będą realizowane poszczególne zajęcia.
13. Podczas zajęć obowiązuje strój i obuwie sportowe, zgodnie z regulaminem obowiązującym w danym obiekcie, w którym będą prowadzone zajęcia. Rekomenduje się zabranie ze sobą napojów np. wody mineralnej.
14. W zajęciach biorą udział tylko i wyłącznie osoby zakwalifikowane przez organizatora (uczestnik nie może odstąpić miejsca innej osobie), które otrzymały potwierdzenie udziału SMS na telefon komórkowy wskazany w karcie zgłoszeniowej.