



**Zasady uczestnictwa w zajęciach przygotowanych w ramach projektu   
„Aktywna jesień – bezpieczna i zdrowa zima”**

**współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego**

1. Projekt „Aktywna jesień – bezpieczna i zdrowa zima” został przygotowany dla 100 uczestników.
2. 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.
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 1 września 2023 r. (piątek) oraz 23 października 2023 r. (poniedziałek).
7. Zajęcia relaksująco-ruchowe odbywają się od poniedziałku do piątku w terminie   
   od 4 września do 20 października 2023 roku, w grupach maksymalnie po 25 osób zgodnie z załączonym harmonogramem zajęć.
8. W dniu 1 października 2023 r. (niedziela) z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych na plaży miejskiej w Ostrołęce odbędzie się ognisko podczas, którego odbędą się zajęcia ruchowe (gry i zabawy) dla seniorów.
9. Miasto Ostrołęka - organizator projektu pn. „Aktywna jesień – bezpieczna i zdrowa zima” nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie stanu zdrowia uczestnika zajęć spowodowanego nadmiernym obciążeniem organizmu w trakcie wykonywanych ćwiczeń ruchowo-relaksacyjnych.
10. Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do dostosowania intensywności, a także rodzaju wykonywanych ćwiczeń do swojego aktualnego stanu zdrowia.
11. 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.
12. Uczestnictwo w zajęciach w ramach projektu jest bezpłatne.
13. Każdy uczestnik zobowiązany jest do pokrycia kosztów dojazdu do obiektu, w którym będą realizowane poszczególne zajęcia.
14. 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.
15. 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.