

REGULAMIN I Powiatowych Zawodów Street Workout
na Plaży nad Bzurą w Łowiczu
w dniu 10 sierpnia 2024 roku

§ 1

1. Niniejszy regulamin obowiązuje na terenie wydarzenia I Powiatowe Zawody Street Workout na Plaży nad Bzurą w dniu 10 sierpnia 2024 roku.
2. Regulamin jest wydany przez organizatora I Powiatowych Zawodów Street Workout - Centrum Kultury, Turystyki i Promocji Ziemi Łowickiej, ul. Stary Rynek 17, 99-400 Łowicz - zwanego dalej „Organizatorem”.
3. I Powiatowe Zawody Street Workout na Plaży nad Bzurą w Łowiczu odbędą się w dniu 10 sierpnia 2024 roku w godz. 12.00-16.00 na wyznaczonej przestrzeni Plaży nad Bzurą.
4. Regulamin kierowany jest do wszystkich osób, które w czasie trwania I Powiatowych Zawodów Street Workout będą przebywały na terenie, o którym mowa w ust. 3. Każda osoba przebywająca na tym terenie w czasie trwania I Powiatowych Zawodów Street Workout zobowiązana jest stosować się do postanowień niniejszego Regulaminu.
5. Celem regulaminu jest zapewnienie bezpieczeństwa poprzez określenie zasad zachowania się osób obecnych i korzystania przez nie z terenu, na którym przeprowadzane będą I Powiatowe Zawody Street Workout, a także urządzeń znajdujących się na nim.

§ 2

1. Wstęp na teren I Powiatowych Zawodów Street Workout jest wolny i przysługuje wszystkim osobom zainteresowanym wydarzeniem.
2. **Zabrania się** wnoszenia i posiadania w trakcie trwania I Powiatowych Zawodów Street Workout:
 - broni lub innych niebezpiecznych przedmiotów,
 - materiałów wybuchowych,
 - wyrobów pirotechnicznych,
 - materiałów pożarowo niebezpiecznych,
 - napojów alkoholowych.
 - środków odurzających lub substancji psychotropowych.
3. Ponadto zakazuje się wprowadzania na teren I Powiatowych Zawodów Street Workout rowerów, psów oraz innych zwierząt, z wyjątkiem psów przewodników.
4. Organizator I Powiatowych Zawodów Street Workout może odmówić wstępu na teren strefy oraz przebywania na niej osobom:
 - a) znajdującym się pod widocznym wpływem alkoholu, środków odurzających, psychotropowych lub innych i podobnie działających środków,
 - b) posiadającym broń lub inne niebezpieczne przedmioty, materiały, wyroby, napoje, środki lub substancje,
 - c) zachowującym się agresywnie, prowokacyjnie albo w inny sposób stwarzającym zagrożenie bezpieczeństwa lub porządku wydarzenia.

5. Kto wnosi lub posiada podczas trwania I Powiatowych Zawodów Street Workout broń, inne niebezpieczne przedmioty, materiały wybuchowe, wyroby pirotechniczne lub materiały pożarowo niebezpieczne, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo karze grzywny.
6. **Osoby małoletnie bądź nieletnie uczestniczą w I Powiatowych Zawodach Street Workout wyłącznie pod opieką i za zgodą osób sprawujących nad nimi opiekę prawną bądź pieczę i na ich wyłączną odpowiedzialność.**

§ 4

3. Zawodnicy biorący udział w I Powiatowych Zawodach Street Workout ponoszą odpowiedzialność za swój stan zdrowia i ewentualne kontuzje. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas Zawodów.
4. W razie wystąpienia urazów, kontuzji, złego samopoczucia uczestnik powinien natychmiastowo zgłosić ten fakt do prowadzącego wydarzenie, opieki medycznej lub osób asystujących.
5. Kolejność występów będzie uwarunkowana losowaniem wśród zgłoszonych osób.
6. Zgłoszenia i warunki uczestnictwa:
Zapisy w terminie do 9 sierpnia 2024 r. Zgłoszenia przyjmowane pod adresem e-mailowym: laczynaslowicz@gmail.com
7. Techniczne aspekty ćwiczeń
 - Podciąganie na drążku

Zawodnik staje na podeście przy drążku. Chwyta drążek nachwytem lub podchwytem. Zawodnik zaczyna podejście wchodząc do pozycji początkowej czyli zwisu. Jego ciało powinno być wyprostowane i spięte. Na komendę START zawodnik podciąga się do momentu, kiedy zaznaczy brodę nad drążkiem, a w dolnej fazie ruchu uzyska wyprost w stawie łokciowym. Ruch powinien być jednostajny i odbywać się do momentu osiągnięcia właściwej wysokości podciągnięcia. W przypadku gdy zawodnik nie osiągnie wymaganej wysokości podciągnięcia, powtórzenie uważa się za niezaliczone. Podciąganie musi być wykonane bez zbędnego szarpnięcia/zamachu.

- Dip – pompka na poręczach równoległych

Zawodnik staje na podeście przy poręczach równoległych. Na komendę START Zawodnik zaczyna swoje podejście wchodząc do pozycji początkowej, czyli podporu na poręczach. Jego ciało powinno być wyprostowane i spięte, miednica ustawiona neutralnie, ręce wyprostowane w stawach łokciowych, łopatki unieruchomione, dip musi być wykonany bez szarpnięcia/zamachu. Zawodnik opuszcza się do momentu, kiedy uzyska kąt 90° w stawie łokciowym.

- Pompka klasyczna

Zawodnik przyjmuje pozycję początkową, podpór przodem na ziemi lub paraletkach. Jego ciało powinno być wyprostowane i spięte, miednica ustawiona neutralnie, ręce rozstawione na szerokość barków i wyprostowane w stawach łokciowych, stawy kolanowe wyprostowane, łopatki unieruchomione. Pompka musi być wykonana bez zbędnego

szarpięcia/zamachu.

Na komendę START Zawodnik zaczyna swoje podejście uginając staw ramienny i łokciowy tak, aby uzyskać kąt 90°.

- Przysiad z obciążeniem 8kg kettlebell

Ciało zawodnika powinno być wyprostowane i spięte, miednica ustawione neutralnie z wyprostowanymi stawami biodrowymi i kolanowymi. Zawodnik chwyci odważnik kettlebell oburącz. Odważnik trzyma przed sobą mając ugięte stawy łokciowe (odważnik można oprzeć o ciało). Ruch zostaje zainicjowany poprzez jednoczesne ugięcie stawów kolanowych i biodrowych. Zawodnik schodzi w dół do momentu uzyskania kąta 90° w stawie biodrowym. Po uzyskaniu właściwej głębokości ruchu, zawodnik wraca do pozycji początkowej a następnie wykonuje kolejne powtórzenia.

CZAS NA WYKONANIE ĆWICZENIA 2 MINUTY !

8. Organizator ma prawo wyłączenia z uczestnictwa osób, które nie podporządkują się niniejszemu Regulaminowi.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do, zmiany terminu I Powiatowych Zawodów Street Workout lub ich odwołania w przypadku złych warunków pogodowych lub innych zdarzeń losowych niezależnych od Organizatora.
10. Świadczenia dla uczestników I Powiatowych Zawodów Street Workout
 - 1) puchary dla osób, które zajęły I miejsce w każdej z kategorii
 - 2) pakiety upominkowe dla wszystkich uczestników I Powiatowych Zawodach Street Workout
 - 3) ubezpieczenie NNW

§ 5

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek przedmioty zagubione lub pozostawione na terenie I Powiatowych Zawodach Street Workout bez dozoru właściciela.
2. W przypadku powstania warunków stwarzających zagrożenie dla uczestników Zawodów Organizator może odwołać I Powiatowe Zawody Street Workout w całości lub zmienić ich program.
3. Organizator w zakresie określonym powszechnie obowiązującymi przepisami prawa jest uprawniony do utrwalania wydarzenia, o którym mowa w § 1 ust. 1, a w szczególności zachowania osób, za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk. Organizator utrwała również przebieg wydarzenia dla celów dokumentacji oraz promocji lub reklamy. Wizerunek osób przebywających na terenie Powiatowych Rodzinnych Regat Kajakowych może zostać utrwalony, a następnie rozpowszechniony dla celów dokumentacyjnych, sprawo-zdawczych, reklamowych oraz promocyjnych. Wchodząc na teren Powiatowych Rodzinnych Regat Kajakowych uczestnik przyjmuje do wiadomości i wyraża zgodę, że jego wizerunek może być utrwalony i rozpowszechniany na powyższych zasadach. Brak akceptacji powyższych warunków skutkuje brakiem możliwości wzięcia udziału w wydarzeniu.

4. Zważywszy na fakt, iż I Powiatowe Zawody Street Workout na Plaży nad Bzurą w Łowiczu odbywać się będą na terenie otwartym, w przypadku ewakuacji wynikającej z zagrożenia pożarowego lub innego miejscowego zagrożenia należy skierować uczestników w/w imprezy w stronę wyjść.
5. Organizator zastrzega sobie prawo ustalenia i zmian w przebiegu wydarzenia z uzasadnionych powodów a ponadto prawo do zmiany programu pod względem artystycznym i czasowym bez uprzedniej konsultacji i rekompensaty.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania wydarzenia, o którym mowa w § 1 ust. 1 bez wcześniejszego uprzedzenia i nie będzie zobowiązany do żadnej rekompensaty z tego tytułu.
7. Ewentualne zgłoszenie nieszczęśliwego wypadku należy przekazać osobiście niezwłocznie po jego zajściu w czasie trwania I Powiatowych Zawodów Street Workout osobie obecnej na Plaży nad Bzurą wskazanej w tym zakresie przez Organizatora. W czasie trwania I Powiatowych Zawodów Street Workout kontakt z osobą wskazaną przez Organizatora możliwy jest również pod nr tel. 726 808 198.

§ 6

1. Niniejszy Regulamin jest dostępny:
 - na stronie internetowej www.powiat.lowicz.pl
 - na tablicy informacyjnej na terenie Plaży nad Bzurą w Łowiczu.
2. Korespondencję do Organizatora kieruje się na piśmie, przesyłką poleconą.
3. W sprawach nieuregulowanych w Regulaminie stosuje się przepisy Kodeksu Cywilnego.

§ 7

Klauzula Informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE, zwanym dalej „Rozporządzeniem” Organizator informuje, że:

- 1) administratorem danych osobowych osób uczestniczących w wydarzeniu jest **Centrum Kultury, Turystyki i Promocji Ziemi Łowickiej**, ul. Stary Rynek 17, 99-400 Łowicz, tel. 726 808 198, centrum@powiat.lowicz.pl;
- 2) w sprawach związanych z ochroną danych osobowych można kontaktować się z inspektorem ochrony danych pisemnie: za pośrednictwem poczty elektronicznej pod adresem e-mail: iod@eduodo.pl lub aleksandra@eduodo.pl;
- 3) dane osobowe osób biorących udział w wydarzeniu, a w szczególności wizerunek tych osób, będą przetwarzane na podstawie dobrowolnej zgody tych osób, której wyrażenie jest równoznaczne ze wstępem na wydarzenie, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia; wizerunek jest przetwarzany

w celu publikacji relacji czy zdjęć z wydarzenia w mediach, a w szczególności portalach społecznościowych, itp.

- 4) odbiorcami danych mogą być podmioty lub organy upoważnione na podstawie przepisów prawa, a także podmioty, z którymi zawarto umowę na świadczenie takich usług jak: usługi IT, obsługa prawna, windykacje należności, audyt, niszczenie dokumentacji i usługi pocztowe; dane osobowe w postaci wizerunku mogą zostać udostępnione mediom lokalnym;
- 5) dane osobowe nie będą przekazywane do państw trzecich lub organizacji międzynarodowych;
- 6) dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym w formie profilowania;
- 7) dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji celu lub do czasu cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych, o której mowa w pkt 3 niniejszego paragrafu;
- 8) osoby, których dane są przetwarzane, posiadają prawo do:
 - a) dostępu do treści swoich danych,
 - b) sprostowania,
 - c) usunięcia,
 - d) ograniczenia przetwarzania,
 - e) wycofania zgody, o której mowa w pkt 3 niniejszego paragrafu,
 - f) wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w Warszawie, jeśli przetwarzanie danych osobowych naruszałoby przepisy *Rozporządzenia*;
- 9) podanie danych osobowych ma charakter dobrowolny