

**Regulamin zajęć ruchowych i wycieczek
Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA”
oraz jego jednostek organizacyjnych
z dnia 14.09.2026**

I. PRZEPISY OGÓLNE

§ 1

1. Regulamin zajęć ruchowych i wycieczek Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” oraz jego jednostek organizacyjnych [dalej: Regulamin] obowiązuje wszystkie osoby, które uczestniczą w zajęciach ruchowych i wycieczkach organizowanych przez Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” oraz jego jednostki organizacyjne.
2. Zajęcia i wycieczki mogą być organizowane bezpośrednio przez Stowarzyszenie albo w ramach działalności jego jednostek organizacyjnych.

§ 2

Przez pojęcia użyte w Regulaminie należy rozumieć:

- 1) **stowarzyszenie** - Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA”;
- 2) **jednostka organizacyjna** - jednostka utworzona i działająca w ramach struktury Stowarzyszenia, na podstawie Statutu, regulaminu, uchwały lub innego aktu wewnętrznego Stowarzyszenia,
- 3) **statut** - statut Stowarzyszenia;
- 4) **zajęcia ruchowe/zajęcia** – gimnastyka, wycieczki, kursy tańca, udział w spartakiadach seniorów, zabawy integracyjne, oraz inne zajęcia ruchowe organizowane przez Stowarzyszenie;
- 5) **zarząd** - zarząd Stowarzyszenia;
- 6) **uczestnicy** - członkowie Stowarzyszenia, słuchacze jego jednostek organizacyjnych oraz inne osoby uprawnione do udziału w zajęciach lub wycieczkach;
- 7) **prowadzący** - osoby prowadzące zajęcia ruchowe;
- 8) **regulamin** - niniejszy Regulamin zajęć ruchowych i wycieczek Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” oraz jego jednostek organizacyjnych.

§ 3

1. Uczestnikami zajęć ruchowych mogą być członkowie Stowarzyszenia, słuchacze jego jednostek organizacyjnych oraz inne osoby, jeżeli możliwość ich udziału wynika z zasad organizacji danych zajęć, realizowanego projektu lub decyzji zarządu, które:
 - 1) nie zalegają z wymaganymi opłatami związanymi z uczestnictwem i;
 - 2) złożyły oświadczenie zgodnie z załącznikiem nr 1 do Regulaminu.
2. Wysokość opłat za zajęcia ruchowe ustala zarząd lub osoba przez zarząd upoważniona, z uwzględnieniem zasad obowiązujących w Stowarzyszeniu.
3. W przypadku rezygnacji przez uczestnika z zajęć ruchowych, opłata za zajęcia nie podlega zwrotowi za wyjątkiem przypadków wskazanych w niniejszym regulaminie lub uchwale zarządu.
4. Zasady i terminy zapisów na zajęcia ruchowe ustala zarząd lub osoba przez zarząd upoważniona, w tym osoba odpowiedzialna za działalność danej jednostki organizacyjnej.
5. Liczbę uczestników na poszczególnych zajęciach ruchowych ustala zarząd lub osoba przez zarząd upoważniona, w porozumieniu z prowadzącym.
6. Uczestnik powinien posiadać ważne ubezpieczenie NNW.

§ 4

1. Uczestnik jest zobowiązany do posiadania stroju oraz obuwia adekwatnego do zajęć ruchowych, w których bierze udział.
2. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik nie może nosić biżuterii oraz innych ozdób, które mogłyby wyrządzić szkodę uczestnikowi lub współuczestnikom zajęć ruchowych.

3. Zabrania się przynoszenia na zajęcia przedmiotów niebezpiecznych i innych przedmiotów, których posiadanie mogłoby utrudnić innym osobom uczestnictwo w zajęciach lub mogłoby doprowadzić do uszkodzenia lub zniszczenia mienia, bądź mogłoby stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa osób przebywających na zajęciach, ich życia oraz zdrowia.
4. Uczestnik zobowiązuje się do punktualnego stawiania się na zajęcia.

§ 5

1. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik ma obowiązek stosować się do poleceń i wskazówek wydawanych przez prowadzącego.
2. W trakcie zajęć ruchowych uczestnik może wykonywać wyłącznie takie czynności, które wskazuje prowadzący.
3. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo współuczestników oraz poszanowanie sprzętu i sali.
4. Uczestnik jest zobowiązany odmówić wykonania czynności, które są niebezpieczne z uwagi na jego stan zdrowia lub przekraczają jego możliwości fizyczne albo wywołują obawy doznania urazu.

§ 6

1. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji lub złego samopoczucia uczestnik powinien natychmiast zgłosić się do prowadzącego i poinformować go o swojej dolegliwości.
2. Stowarzyszenie nie ponosi odpowiedzialności za negatywne następstwa zdrowotne wynikające z zatajenia przez uczestnika przeciwwskazań zdrowotnych, wykonywania ćwiczeń wbrew zaleceniom prowadzącego lub nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu.
3. Uczestnik bierze udział w zajęciach ruchowych z uwzględnieniem własnego stanu zdrowia, sprawności fizycznej oraz indywidualnych możliwości.

§ 7

1. W razie stwierdzenia przez prowadzącego, że wykonywanie określonych czynności przekracza możliwości danego uczestnika prowadzący może:
 - 1) wykluczyć tego uczestnika z wykonywania tych czynności i/lub;
 - 2) wykluczyć tego uczestnika z udziału w zajęciach ruchowych w danym dniu i/lub;
 - 3) wystąpić do zarządu lub osoby odpowiedzialnej za daną jednostkę organizacyjną z wnioskiem o wykluczenie uczestnika z dalszego udziału w zajęciach.
2. Uprawnienie prowadzącego, o którym mowa w ust. 1 pkt 1 i 2, przysługuje również w przypadku niewłaściwego zachowania uczestnika, w tym w szczególności zachowania zagrażającego zdrowiu, życiu, bezpieczeństwu swojemu i/lub innych uczestników i/lub zachowania dezorganizującego i/lub utrudniającego prowadzenie zajęć.
3. Zabrania się uczestnictwa w zajęciach po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających. Zabrania się również spożywania alkoholu lub innych środków odurzających w trakcie zajęć.
4. Uczestnika obowiązuje dbałość o dobry stan urządzeń i udostępnianego sprzętu. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe z jego winy.
5. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za rzeczy pozostawione w szatni.
6. Zabrania się uczestnikom filmowania, nagrywania i fotografowania zajęć ruchowych oraz innych uczestników w trakcie zajęć ruchowych, z zastrzeżeniem § 9 ust. 1.

§ 8

1. Przed dopuszczeniem do zajęć ruchowych każdy uczestnik jest zobowiązany do złożenia pisemnego oświadczenia, że jego stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach ruchowych oraz, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać jego udział w ww. zajęciach według wzoru stanowiącego załącznik nr 1 do regulaminu.

2. Odmowa podpisania oświadczenia, o którym mowa w ust. 1 jest równoznaczna z rezygnacją z uczestnictwa w zajęciach. Osoba taka nie może zostać dopuszczona do brania udziału w zajęciach ruchowych.

§ 9

1. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do dokumentowania (nagrywania, filmowania, fotografowania) przebiegu zajęć ruchowych dla celów dokumentacyjnych i archiwizacyjnych (np. w celu rozliczenia projektu, zamieszczenia relacji w publikacjach drukowanych i elektronicznych) - w takim przypadku czynności tych dokonuje osoba upoważniona przez Stowarzyszenie.
2. Utrwalanie i rozpowszechnianie wizerunku uczestnika, w zakresie w jakim wymagana jest jego zgoda, odbywa się na podstawie odrębnego, dobrowolnego oświadczenia uczestnika.

§ 10

Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć ruchowych w danym terminie w szczególności w sytuacji, gdy na zajęcia ruchowe zgłosiło się mniej osób, niż minimalna liczba osób ustalona przez zarząd/prowadzącego. Decyzję w tym zakresie podejmuje zarząd, osoba odpowiedzialna za daną jednostkę organizacyjną, prowadzący zajęcia lub inna osoba upoważniona przez zarząd.

§ 11

1. Uczestnik, u którego występują objawy mogące wskazywać na chorobę zakaźną, powinien powstrzymać się od udziału w zajęciach.
2. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad higieny oraz zasad bezpieczeństwa obowiązujących w miejscu prowadzenia zajęć.
3. W przypadku wystąpienia zagrożenia epidemicznego lub innych okoliczności mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo uczestników Stowarzyszenie może wprowadzić dodatkowe zasady bezpieczeństwa, zgodne z obowiązującymi przepisami.
4. O zasadach, o których mowa w ust. 3, uczestnicy będą informowani w sposób przyjęty w Stowarzyszeniu lub danej jednostce organizacyjnej.

§ 12

Stowarzyszenie nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatniach.

II. WYCIECZKI

§ 13

1. Niniejszy Regulamin stosuje się również do wycieczek organizowanych przez Stowarzyszenie, w tym w ramach działalności jego jednostek organizacyjnych. Wycieczka wymaga zatwierdzenia przez zarząd lub osobę przez zarząd upoważnioną. Zarząd może ustalić harmonogram wycieczek.
2. Przez wycieczki rozumie się wyjazdy edukacyjne, krajoznawcze, rekreacyjne, spotkania integracyjne oraz inne wyjazdy organizowane w ramach działalności statutowej Stowarzyszenia.
3. Stowarzyszenie może organizować wycieczki bezpośrednio lub w ramach działalności swoich jednostek organizacyjnych, zgodnie z celami statutowymi.
4. Celem wycieczek jest w szczególności:
 - 1) aktywizacja seniorów,
 - 2) integracja społeczna i kulturalna seniorów,
 - 3) udział w wydarzeniach kulturalnych, sportowych
 - 4) zwiedzanie zabytków,
 - 5) poznawanie obiektów przyrodniczych.
5. Stowarzyszenie odpowiada za organizację wyłącznie takich wycieczek, których koszty - w ramach odpłatnej lub nieodpłatnej działalności statutowej - finansowane są formalnie przez Stowarzyszenie [z kasy Stowarzyszenia].

6. **Stowarzyszenie nie odpowiada za wycieczki organizowane i finansowane indywidualnie przez członków Stowarzyszenia lub inne osoby postronne.**
7. Przy organizacji wycieczek Stowarzyszenie uwzględnia przepisy ustawy z dnia 24 listopada 2017r. o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych, w tym przypadki, w których przepisów tej ustawy nie stosuje się.
8. Wycieczki organizowane są w szczególności dla członków Stowarzyszenia, słuchaczy jego jednostek organizacyjnych oraz innych osób będących uczestnikami lub beneficjentami działań i projektów realizowanych przez Stowarzyszenie. Wycieczki nie mają charakteru komercyjnego, organizowane są w ramach odpłatnej lub nieodpłatnej działalności statutowej.

§ 14

1. Informację o planowanej wycieczce zarząd lub osoba odpowiedzialna za jej organizację podaje do wiadomości poprzez zamieszczenie jej na stronie internetowej Stowarzyszenia lub jego jednostki organizacyjnej, profilu Facebook, tablicy ogłoszeń lub w inny przyjęty zwyczajowo sposób (np. podczas wykładu). Informacja powinna zawierać co najmniej: cel wycieczki, datę, szczegółowy program, cenę, termin i zasady wnoszenia opłat oraz planowaną liczbę uczestników. Każda wycieczka powinna mieć szczegółowy program obejmujący w szczególności planowane atrakcje oraz plan godzinowy.
2. Plan finansowy wycieczki przygotowuje osoba odpowiedzialna za jej organizację, a zatwierdza zarząd lub osoba przez zarząd upoważniona. Plan finansowy powinien wskazywać poszczególne koszty składające się na wycieczkę (np. koszt autokaru, koszty planowanych atrakcji, koszty pośrednie) oraz koszt jednostkowy na uczestnika.
3. Osoby, które zadeklarowały udział w wycieczce, dokonują wpłat w wyznaczonych terminach w biurze Stowarzyszenia, miejscu wskazanym przez jednostkę organizacyjną albo na rachunek bankowy Stowarzyszenia. W przypadku wpłaty gotówkowej uczestnik otrzymuje potwierdzenie jej dokonania. Zarząd może podjąć decyzję o możliwości wpłaty wyłącznie na rachunek bankowy Stowarzyszenia.
4. Osoba, która wniosła opłatę za wycieczkę wpisywana jest na listę uczestników wycieczki. Lista uczestników wycieczki zawiera co najmniej: imię i nazwisko uczestnika, kwotę wpłaty, datę wpłaty, nr telefonu. O wpisie na listę uczestników decyduje kolejność wpłat.
5. Jeżeli w dniu następującym po ostatecznym terminie wnoszenia opłat za wycieczkę lista uczestników jest mniejsza niż pierwotnie zakładana, wycieczka zostaje odwołana a wniesione opłaty zwrócone. Wycieczka może się jednak odbyć jeżeli osoby chcące w niej uczestniczyć pokryją w całości jej koszty.

§ 15

1. Za porządek i bezpieczeństwo uczestników wycieczek organizowanych przez Stowarzyszenie odpowiada kierownik wycieczki, i/lub piloci/przewodnicy/inne osoby wyznaczone przez zarząd Stowarzyszenia [jeśli zostały zaangażowane/ wyznaczone].
2. Uczestnicy wycieczek mają obowiązek dostosować się do uwag i poleceń osób, o których mowa w ust. 1 w szczególności tych, które dotyczą bezpieczeństwa uczestników. Polecenia kierownika wycieczki nie mogą narażać uczestników na niebezpieczeństwo oraz odpowiedzialność za złamanie prawa lub np. przepisów porządkowych.
3. Osoby, o których mowa w ust. 1, mają prawo odmówić udziału w wycieczce osobom, które w chwili rozpoczęcia wycieczki znajdują się pod wpływem alkoholu, narkotyków, innych substancji odurzających, osobom zachowującym się agresywnie, prowokacyjnie lub w inny sposób stwarzającym zagrożenie dla swojego bezpieczeństwa lub bezpieczeństwa pozostałych uczestników wycieczki i/lub osób postronnych.
4. W wycieczce mogą uczestniczyć wyłącznie osoby znajdujące się na liście uczestników.
5. Podczas wycieczki krajowej uczestnik powinien posiadać przy sobie dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem, a w przypadku wycieczek zagranicznych paszport lub dowód osobisty oraz Kartę EKUZ

6. Kierownik wycieczki może sprawdzić tożsamość uczestnika wycieczki. W przypadku, gdy uczestnik nie posiada lub nie chce okazać dokumentu tożsamości kierownik wycieczki może odmówić takiej osobie udziału w wycieczce, bez możliwości ubiegania się o zwrot wpłaconej opłaty.
7. Uczestnik jest odpowiedzialny za ocenę swoich możliwości zdrowotnych i fizycznych oraz za przestrzeganie niniejszego Regulaminu, programu wycieczki i poleceń dotyczących bezpieczeństwa.
8. W przypadku stałego stosowania jakichkolwiek leków, uczestnik wycieczki jest zobowiązany do ich zabrania ze sobą.

§ 16

1. Kierownika wycieczki wyznacza zarząd lub osoba przez zarząd upoważniona, w tym osoba odpowiedzialna za działalność danej jednostki organizacyjnej.
2. Kierownik wycieczki:
 - 1) zapewnia prawidłowy i bezpieczny przebieg wycieczki;
 - 2) sporządza listę obecności uczestników wycieczki i przekazuje ją Stowarzyszeniu lub osobie odpowiedzialnej za daną jednostkę organizacyjną [np. elektronicznie];
 - 3) organizuje i zabezpiecza apteczkę pierwszej pomocy;
 - 4) zapoznaje uczestników z niniejszym regulaminem;
 - 5) przed rozpoczęciem wycieczki informuje uczestników o zasadach bezpieczeństwa i sposobie zachowania się w razie nieszczęśliwego wypadku;
 - 6) przed wyruszeniem z każdego miejsca pobytu [np. po przerwie w podróży, po przerwie na zwiedzanie, przed wyjazdem powrotnym itp.] sprawdza stan liczbowy uczestników;
 - 7) decyduje - w trakcie wycieczki - o innych sprawach wymagających rozstrzygnięcia a nieuregulowanych niniejszym regulaminem.
3. Uczestnicy wycieczek powinni być objęci ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków [NNW]. Koszty ww. ubezpieczenia ponoszą uczestnicy wycieczki, chyba że zarząd podejmie decyzję o sfinansowaniu kosztów ubezpieczenia ze środków własnych Stowarzyszenia.

§ 17

1. W przypadku niekorzystanych warunków atmosferycznych lub zapowiedzi niekorzystanych warunków atmosferycznych [np. gwałtowne burze, śnieżyce, gołoledź] należy rozważyć czy wycieczka powinna się rozpocząć i w razie potrzeby wycieczkę odwołać i/lub przełożyć na innym termin. W razie gwałtownego załamania się warunków pogodowych w trakcie wycieczki [w szczególności piesze wycieczki górskie], wycieczkę należy przerwać.
2. Decyzje, w sprawach o których mowa w ust. 1, może podjąć:
 - 1) prezes zarządu albo
 - 2) członek zarządu albo
 - 3) kierownik wycieczki.
3. Podczas wycieczek należy bezwzględnie przestrzegać zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego.
4. W trakcie jazdy autokarem, ze względów bezpieczeństwa, zabronione jest chodzenie po autokarze i spożywanie gorących napojów.
5. W autokarach obowiązuje całkowity zakaz spożywania napojów alkoholowych.
6. W czasie zwiedzania, zakwaterowania oraz innego korzystania z obiektów np. rekreacyjnych należy bezwzględnie przestrzegać regulaminów tych obiektów.
7. Wycieczki powinny rozpoczynać się i kończyć w miejscu wskazanym w programie wycieczki.
8. Uczestnicy wycieczki zobowiązani są do przestrzegania przepisów prawa powszechnie obowiązującego, przepisów wewnętrznych obowiązujących np. w parkach narodowych i krajobrazowych, rezerwach przyrody oraz porządkowych określonych przez kierownika wycieczki.
9. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do zmiany programu wycieczki w szczególności z przyczyn mających wpływ na bezpieczeństwo uczestników.

10. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo do odwołania wycieczki. W przypadku odwołania wycieczki Stowarzyszenie zwraca uczestnikom wniesione przez nich wpłaty.

§ 18

1. W przypadku, gdy uczestnik rezygnuje z udziału w wycieczce po wniesieniu opłaty, Stowarzyszenie zwraca mu wniesioną opłatę według następujących zasad:
 - 1) rezygnacja w okresie do 30 dni przed wycieczką - zwrot całej opłaty, chyba że koszty zostały już poniesione;
 - 2) rezygnacja w okresie 29 - 14 dni przed wycieczką - zwrot 50% opłaty, chyba że koszty zostały już poniesione;
 - 3) rezygnacja w okresie 13 dni i krótszym przed wycieczką - brak zwrotu opłaty.
2. W przypadku, o którym mowa w ust. 1 Stowarzyszenie może, ze zwracanej kwoty, potrącić koszty przelewu bakowego.
3. W przypadku rezygnacji, uczestnik wycieczki może wskazać swoje zastępstwo, spośród członków Stowarzyszenia.
4. Jeżeli organizatorem wyjazdu jest biuro podróży, a uczestnicy zawierają umowę bezpośrednio z tym biurem, zastosowanie mają zasady uczestnictwa, rezygnacji i zwrotu opłat określone przez organizatora wyjazdu.

§ 19

1. W przypadku wycieczki bezpłatnej lub częściowo płatnej [finansowanie ze środków zewnętrznych lub środków własnych Stowarzyszenia] o zapisie na wycieczkę decyduje kolejność zgłoszenia lub inna procedura określona przez zarząd albo procedura opisana we wniosku o dofinansowanie bądź dokumentacji projektowej.
2. W przypadku wycieczek, o których mowa w ust. 1, głównym założeniem jest aby mogła z nich skorzystać jak największa liczba członków Stowarzyszenia. Ustala się, iż uczestnicy takiej wycieczki nie mogą wziąć udziału w bezpośrednio kolejnej wycieczce bezpłatnej lub częściowo płatnej, chyba że na tę wycieczkę są wolne miejsca albo zarząd ustali inne zasady w tym zakresie.
3. Osoby, które zostały wpisane na listę uczestników wycieczki, o której mowa w ust. 1, a nie wzięły udziału w wycieczce bez wcześniejszego usprawiedliwienia swojej nieobecności, nie mogą wziąć udziału w dwóch kolejnych tego typu wycieczkach, chyba że zarząd postanowi inaczej.

§ 20

1. W przypadku wycieczek pieszych, a w szczególności górskich, uczestnik powinien posiadać odpowiednią kondycję fizyczną oraz odpowiedni ekwipunek turystyczny.
2. Kierownik wycieczki może nie dopuścić do udziału w pieszej wycieczce uczestnika, którego ekwipunek (w tym strój) nie będzie mu gwarantował bezpieczeństwa.
3. Uczestnik wycieczki pieszej nie powinien odłączać się od grupy bez poinformowania kierownika wycieczki. Świadome opuszczenie grupy i rezygnacja z dalszego udziału w wycieczce wymagają poinformowania kierownika wycieczki.
4. W przypadku wycieczki pieszej grupa dostosowuje tempo marszu do najsłabszych uczestników takiej wycieczki.

III. PRZEPISY KOŃCOWE

§ 21

1. Regulamin uchwalony jest na czas nieoznaczony.
2. Regulamin uchwalany jest i zmieniany uchwałą zarządu.
3. Oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem znajduje się w załączniku nr 1 do regulaminu.
4. Udział w wycieczce, po uprzednim udostępnieniu uczestnikowi niniejszego regulaminu w sposób umożliwiający zapoznanie się z jego treścią, oznacza akceptację jego postanowień.

5. Regulamin jest udostępniany uczestnikom w sposób umożliwiający zapoznanie się z jego treścią przed udziałem w wycieczce.

§ 22

W sprawach nieuregulowanych w niniejszym Regulaminie dotyczących bieżącej organizacji zajęć lub wycieczek decyzje podejmuje zarząd, osoba odpowiedzialna za daną jednostkę organizacyjną działającą w zakresie udzielonego jej upoważnienia albo kierownik wycieczki. W kwestiach spornych ostateczne rozstrzygnięcie należy do zarządu.

Podpisy członków zarządu:

Prezes
Zarządu Stowarzyszenia
Pomocy Potrzebującym "Nadzieja"
dr Roman Białkowski

STOWARZYSZENIE
POMOCY POTRZEBUJĄCYM
"NADZIEJA"
05-120 Legionowo, ul. Piłsudskiego 3
NIP 536-179-53-02

IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA:

OŚWIADCZENIE

1. Ja niżej podpisany oświadczam, iż:
 - 1) zapoznałam/tem się z rodzajem zajęć ruchowych organizowanych przez Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” lub jego jednostki organizacyjne *[dalej: Stowarzyszenie]*;
 - 2) według mojej wiedzy i przekonania mój stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zajęciach ruchowych organizowanych przez Stowarzyszenie;
 - 3) według mojej wiedzy i przekonania nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać mój udział w zajęciach ruchowych;
 - 4) mam świadomość, że udział w zajęciach ruchowych wiąże się z ryzykiem wystąpienia urazów lub kontuzji, właściwym dla rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej;
 - 5) zobowiązuje się do dostosowania wykonywanych ćwiczeń do mojego stanu zdrowia, sprawności fizycznej oraz indywidualnych możliwości;
 - 6) zobowiązuje się niezwłocznie poinformować Stowarzyszenie o zmianie okoliczności, o których mowa w ust. 1 pkt 2 i 3, jeżeli zmiana ta może mieć wpływ na moje bezpieczne uczestnictwo w zajęciach ruchowych.
2. Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Stowarzyszenie danych dotyczących mojego zdrowia zawartych w niniejszym oświadczeniu, w zakresie niezbędnym do organizacji mojego udziału w zajęciach ruchowych i zapewnienia bezpieczeństwa ich uczestników.
3. Oświadczam, iż zgodnie z Rozporządzeniem 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 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych):
 - ☐ wyrażam zgodę
 - ☐ nie wyrażam zgodyna przetwarzanie mojego wizerunku w celu informowania o działalności oraz promocji Stowarzyszenia i jego jednostek organizacyjnych, w szczególności poprzez publikację materiałów dotyczących organizowanych zajęć, wydarzeń, spotkań i wycieczek.
4. Oświadczam, iż zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych:
 - ☐ wyrażam zgodę
 - ☐ nie wyrażam zgodyna nieodpłatne utrwalanie mojego wizerunku oraz nieodpłatne rozpowszechnianie mojego wizerunku w przestrzeni publicznej i w mediach w celu informowania o działalności oraz promocji Stowarzyszenia i jego jednostek organizacyjnych.
5. Oświadczam, że zapoznałam/tem się z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych przez Stowarzyszenie, w tym w ramach działalności jego jednostek organizacyjnych.
6. Oświadczam, że zapoznałam/tem się z treścią Regulaminu zajęć ruchowych i wycieczek Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” oraz jego jednostek organizacyjnych, rozumiem jego postanowienia i zobowiązuje się do ich przestrzegania..

Legionowo, dnia

.....
podpis