

## REGULAMIN 20-DNIOWEGO WYZWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

### pn. „KRZESEŁKO” PRZYSIAD PRZY ŚCIANIE



#### 1. ORGANIZATOR:

1.1. Organizacja Imprez Sportowych „Valdano” Walendziak Ryszard

#### 2. CEL IMPREZY:

2.1. Popularyzacja ruchu i zdrowego trybu życia w tych trudnych chwilach dla nas wszystkich... .

#### 3. TERMIN I MIEJSCE:

3.1. Aktywność fizyczna ze względu na swoją formułę będzie realizowana przez uczestników w dowolnym miejscu i w dowolnym czasie... .

3.2. Aktywność fizyczną można zrealizować poprzez udostępniony poniżej 20 - dniowy plan.

3.3. Oficjalny termin aktywności fizycznej zaczyna się w dniu 06.04.2020 roku, a kończy się w dniu 25.04. 2020 roku.

3.4. Do dnia 25.04. 2020 roku trzeba wykonać aktywność fizyczną.

3.5. Dopuszcza się możliwość innej aktywności fizycznej takiej jak „KRZESEŁKO” (każdy wybiera sobie tą która najbardziej lubi)

#### 4. WARUNKI UCZESTNICTWA:

**4.1. W Aktywności fizycznej mogą brać udział osoby pełnoletnie, które wniosły opłatę startową oraz osoby, które nie wniosły opłaty lecz dla nich, nie będzie wysyłana CEGIEŁKA pamiątkowa NA ŚCIANĘ.**

4.2. Dzieci i młodzież mogą startować pod opieką osób dorosłych.

4.3. Zgłoszenia oraz opłaty osób niepełnoletnich mogą być realizowane tylko przez ich opiekunów.

#### 5. LIMIT CZASU

5.1. W aktywności fizycznej nie obowiązują żadne limity czasowe.

#### 6. ZGŁOSZENIA

6.1. Zgłoszenia do AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ przyjmowane będą od 03.04.2020 roku do dnia 12.04.2020 roku do godziny 24.00 przez formularz na stronie [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)

6.2. Link do formularza zgłoszeniowego będzie dostępny od pierwszego dnia zapisów także na stronie wydarzenia na Facebooku (Reichard von Valdano)

6.4 Uiszczona opłata nie podlega zwrotowi.

## 7. KLASYFIKACJA I NAGRODY:

7.1. Każdy uczestnik dokonuje aktywność fizyczna zgodnie z planem zamieszczonym poniżej.

7.2. Swoją aktywność fizyczną nie przesyłamy w żadnej formie elektronicznej bądź też innej...

7.3. „Każdy z nas jest dorosły i każdy z nas wykonuje tą aktywność fizyczną wyłącznie tylko dla siebie...nie występuję w tej aktywności żadna forma rywalizacji!!

7.4. Ze względu na formułę aktywności fizycznej nie będzie prowadzona żadna klasyfikacja.

7.5. Pierwsza, środkowa oraz ostatnia osoba posiadająca status opłaconych w naszej zabawie, ma zagwarantowaną nagrodę pocieszenia.

## 8. OPŁATA STARTOWA/ WYSYŁKI:

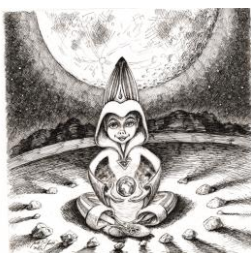
8.1. Opłata startowa za udział w aktywności wynosi

### Opcja nr 1



Pakiet z wysyłką „Cegiełki” na terenie Polski: 50,00 zł

### Opcja nr 2



Pakiet z wysyłką „Cegiełki” na terenie Polski: powyżej 50,00 zł (dowolna cegiełka, kwota)

## UWAGA!!

Po opłaceniu „pracowni artystycznej” kwoty wykonania usługi plus przesyłkę listu poleconego opłaconej na: Poczta Polska SA. Wszystkie pozostałe środki zebrane z akcji pn. Krzeselko, zostaną wpłacone w całości jako darowizna na organizowaną akcję przez Powiatowe Centrum Zdrowia w Malborku gdzie będziemy zbierać „cegiełki” na respirator transportowy!!!

8.2. Opłaty proszę kierować na konto:

**ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH „VALDANO” Walendziak Ryszard**

Numer Konta: **ING 07 1050 1764 1000 0097 2221 9137**

**Z dopiskiem: imię i nazwisko plus „Krzesełko”**

## **9. WYSYŁKA CEGIEŁEK**

9.1. Wysyłki z cegiełkami będą realizowane od dnia 04.05.2020) po zakończeniu aktywności oraz po weryfikacji wszystkich uczestników/uczestniczek.

9.2. Wysyłki będą realizowane przez usługę Poczty Polską - listem poleconym. Przewidywalny czas doręczenia przesyłki z cegiełką według informacji Poczty Polskiej przy listach poleconych to 3 dni robocze.

9.3. Jeśli listonosz nie zastanie odbiorcy przesyłki w domu, zostawia awizo do odebrania przesyłki osobiście.

9.4 Organizator nie ponosi odpowiedzialności za niewywiązanie się z umowy o doręczeniu przesyłki przez Poczty Polską. W razie nie otrzymania przesyłki, prosimy o przesłanie tej informacji drogą e-mail: [valdano.rw@interia.pl](mailto:valdano.rw@interia.pl) (lub na Messengera) Dzięki temu podamy nr przesyłki aby móc skontrolować proces doręczenia.

## **10. KONTAKT DO ORGANIZATORA:**

10.1. e-mail: [valdano.rw@interia.pl](mailto:valdano.rw@interia.pl)

10.2. przez FB: [Reichard](#) von Valdano

## **11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

11.1. Decydując się na start w aktywności Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w tej wybranej przez siebie aktywności fizycznej. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

11.2 W kwestiach nieuregulowanych niniejszym regulaminem, kwestie sporne rozstrzyga organizator.

## **12. POLITYKA PRYWATNOŚCI:**

1. Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2019, poz 1781). Przekazanie danych osobowych uczestników jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w aktywności fizycznej wybranej przez siebie. Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do ich poprawiania i usuwania, jak i złożenia sprzeciwu co do ich dalszego przetwarzania przez Organizatora.
2. Dane osobowe Uczestników umieszczone w zgłoszeniu mogą być przetwarzane:
  - w zakresie prowadzenia i realizacji aktywności fizycznej,

- w celu przyszłych działań marketingowych dotyczących działalności, produktów i usług Organizatora oraz podmiotów z nim powiązanych zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku. o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2019, poz. 1781).
- 3. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom informacji handlowych i marketingowych od podmiotów powiązanych z Organizatorem. Uczestnik upoważnia Organizatora do przetwarzania danych osobowych na przekazywanie Uczestnikowi za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności na wskazany adres e-mail i/lub nr telefonu, informacji handlowych zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. (Dz. U. nr 144 poz. 1204 z późn. zm.).
- 4. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom w dowolnym czasie wiadomości w zakresie prowadzenia i realizacji aktywności fizycznej i funkcjonowania Strony internetowej (przypomnienia, komunikaty systemowe, powiadomienia techniczne, ważne ogłoszenia). Dane osobowe Uczestnika będą wykorzystywane w celu informowania Uczestnika o przyszłych imprezach Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.
- 5. Zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami prawa zbior danych osobowych i jego przetwarzanie zgłoszone są do Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych.
- 6. Na wszelkie pytania i wątpliwości dotyczące Polityki Prywatności oraz zasad korzystania ze strony internetowej odpowiada Organizator.
- 7. Dane kontaktowe udostępnione są na stronie internetowej.-  
"Jeśli nie robisz tego co kochasz, w pewnym momencie przegra nawet motywacja"  
Ryszard WALENDZIAK  
EMAIL:[valdano.rw@interia.pl](mailto:valdano.rw@interia.pl)  
TELEFON: + 48 791-73-02-24 POLSKA

## PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ „DESKA/PLANK”

Dzień 1: 20 sek.

Dzień 2: 30 sek.

Dzień 3: 40 sek.

Dzień 4: 50 sek.

Dzień 5: odpoczynek

Dzień 6: 1 min.

Dzień 7: 1 min. 10 sek.

Dzień 8: 1 min. 20 sek.

Dzień 9: 1 min. 30 sek.

Dzień 10: 1 min. 40 sek.

Dzień 11: 1 min. 50 sek.

Dzień 12: odpoczynek

Dzień 13: 2 min.

Dzień 14: 2 min. 10 sek.

Dzień 15: 2 min. 20 sek.

Dzień 16: 2 min. 30 sek.

Dzień 17: 2 min. 40 sek.

Dzień 18: 2 min. 50 sek.

Dzień 19: odpoczynek

Dzień 20: 3 min.

### Krzeselko/ Przysiad przy ścianie – jak robić prawidłowo?

#### Mięśnie zaangażowane w ruch:

- m. brzucha,
- m. czworogłowe uda.

#### Pozycja wyjściowa:

- 1) Stopy ustawione na szerokość barków, całą powierzchnią dociśnięte do podłogi.
- 2) Plecy proste, tułów napięty, głowa w pozycji naturalnej, wzrok skierowany do przodu.
- 3) Łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wypięta do przodu.

#### Ruch:

- 1) Opierając się o ścianę, wykonaj przysiad do momentu, aż twoje uda będą równoległe do podłoża.
- 2) Dociśnij odcinek lędźwiowy do ściany i napnij mocno brzuch.
- 3) Oddychaj głęboko i postaraj się wytrzymać określony czas.



#### Wskazówki:

- 1) Podczas całego ćwiczenia utrzymuj tułów napięty.
- 2) Nie pozwól, aby kolana schodziły się do środka.
- 3) Dociskaj całą stopę do podłoża.
- 4) Pamiętaj o głębokim oddychaniu