

Regulamin wydarzenia **Iskierka dla Mai - Charytatywny Bieg/NW/MORSowanie**

1. Cel imprezy

- Zebranie środków finansowych na rzecz podopiecznej Fundacji Iskierka;
- Popularyzacja morsowania, biegania oraz nordic walking'u, jako najprostszej formy aktywnego wypoczynku;
- Propagowanie aktywnego i zdrowego trybu życia;
- Integracja środowisk biegaczy oraz osób uprawiających nordic walking;
- Aktywizowanie Śląska do wspólnych przedsięwzięć sportowych;
- Dobra zabawa dla dużych i małych mieszkańców Śląska.

2. Organizatorzy oraz współorganizatorzy

- Stowarzyszenie „Lecymy Durs’”
- Bar u Adika - Zalew Nakło-Chechło
- Morsy Tarnowskie Góry - Chechło
- WOPR Piekary Śląskie
- Wolontariusze Gwoździa
- Bezpieczne Piekary

3. Termin i miejsce imprez

- Bieg oraz marsz nordic walking odbędą się 31.03.2019r., (niedziela) w godzinach od 10:00 do 12:00
- Start i meta będą się znajdować przy Barze u Adika –Zalew Nakło-Chechło ul. Rekreacyjna, 42-622 Nakło
- Biuro zawodów czynne będzie w dniu wydarzenia od godziny 8:00 do godziny 09:30
- Rozpoczęcie wydarzenia zaplanowane jest na godzinę 10:00
- Rozgrzewka została zaplanowana na godzinę 9:45. Zostanie przeprowadzona przez wykwalifikowanego trenera sportowego
- Bieg dla dzieci rozpoczniemy po zakończeniu Biegu Głównego i Marszu NW ok godziny 11:00 / 11:15

Przed startem Biegu i Marszu uruchomiona zostanie specjalna strefa dla dzieci, w której zaplanowane zostały animacje.

Strefa ta znajdować się będzie na wydzielonym i zabezpieczonym terenie, na którym WOLONTARIUSZE zadbają o rozrywkę dla dzieci.

Biegi dla dzieci odbędą się na następujących dystansach:

- do 5 lat: 100 m
- od 6 do 10 lat: 200 m
- od 11 do 16 lat: 400 m

- O godzinie 12:00 po specjalnym komunikacie i komendzie rozpocznie się MORSowanie
- O godzinie 13:00 nastąpi oficjalne podsumowanie oraz zakończenie wydarzenia sportowego

4. Opłata startowa

- Bieg/NW - 30 zł, płatne w formie przelewu po dokonaniu zapisów elektronicznych, które będą dostępne do dnia 28/03.

- W dniu imprezy również będzie możliwość zapisów - 40 zł.
- Biegi dla dzieci - 10 zł, płatne w formie przelewu po dokonaniu zapisów elektronicznych, które będą dostępne do dnia 28/03.
- W dniu imprezy również będzie możliwość zapisów - 15 zł.

na konto :

Numer rachunku : 22 1020 2368 0000 2502 0535 7811

PKO Bank Polski , odbiorca Stowarzyszenie Lecymy Durś ,
ul. Roździeńskiego 3/II/1, 41-946 Piekary Śl.

Tytuł: Iskierka dla Mai (imię i nazwisko uczestnika)

- Wśród uczestników, którzy przybędą nad Zalew w celu MORsowania odbędzie się kwesta w postaci zbiórki do puszek
- Nie ma możliwości wydania reszty lub rozmienienia pieniędzy, dlatego uczestnicy są zobowiązani do posiadania odliczonej gotówki, która wrzucona zostanie bezpośrednio do puszek.

5. Zapisy na wydarzenie

- Na stronie www.elektronicznezapisy.pl do dnia 28.03.2019 r. Każdy, kto zapisze się poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie internetowej www.elektronicznezapisy.pl otrzyma pamiątkowy medal oraz poczęstunek.
- W dniu imprezy w biurze zawodów od godziny 8:00 do godziny 09:30 Organizator dołoży wszelkich starań, aby każdy z zapisanych uczestników w dniu imprezy otrzymał pamiątkowy medal oraz poczęstunek. W przypadku większego zainteresowania zapisami w dniu imprezy niż zakładamy nastąpić może ryzyko wyczerpania puli dodatkowych medali.
W takiej sytuacji medale zostaną przygotowane w późniejszym terminie.

6. Reguły biegu / marszu

- Uczestnicy imprezy pokonują tylko i wyłącznie trasę wyznaczoną przez Organizatora
- Uczestnicy mają do przejścia/przebiegnięcia pętlę ok. 5180 m po wyznaczonej trasie
- Nawierzchnia asfalt ok. 3500 m, ok. 1600 m wyboiste ścieżki leśne
- Trasa nie posiada atestu
- W trakcie biegu nie będzie prowadzony profesjonalny pomiar czasu
- W biegu / marszu mogą uczestniczyć osoby , które do dnia 31.03.2019 r. zapoznały się z regulaminem i akceptują warunki w nim zawarte, ukończyły 16 lat i podpiszą oświadczenie potwierdzające zdolność do udziału w imprezie. Podpisanie zgłoszenia do zawodów jest równoznaczne z wydaniem numeru startowego i akceptacją niniejszego regulaminu.
- Dla osób poniżej 16 roku życia odbędą się biegi dla dzieci
- Za osoby niepełnoletnie oświadczenie podpisuje rodzic lub opiekun prawny.
- Należy pamiętać, iż bieg odbywa się w marcu i organizator nie jest w stanie zapewnić odpowiednich warunków do biegu, ze względu na zmieniające się warunki atmosferyczne. Mimo to, Organizator dołoży wszelkich starań aby trasa była przygotowana na najwyższym poziomie.
- Wokół akwenu znajdują się słupki orientacyjne, mające pomóc w określeniu położenia w przypadku nieszczęśliwego wypadku.
- Dopuszczalny jest start z wózkiem na własne ryzyko. Ok 1600 m trasy prowadzi przez wąskie, wyboiste ścieżki leśne, które pokryte mogą być błotem, gałęziami lub innymi

naturalnymi przeszkodami. W miejscach szczególnie newralgicznych wolontariusze służyć będą swoją pomocą.

- Dopuszczalny jest start z psem/psami, pod warunkiem spełnienia poniższych punktów:

Do biegu dopuszcza się każdego psa, który:

- ma powyżej 1 roku, ale nie osiągnął wieku 9 lat; jeżeli pies jest starszy lub młodszy,
- może wystartować tylko po okazaniu zaświadczenia od lekarza weterynarii o braku przeciwwskazań do startu na określonym dystansie,
- prowadzony jest na smyczy lub na lince z amortyzatorem, w szelkach lub obroży,
- posiada aktualne szczepienie przeciw wściekliźnie (do wglądu organizatorów przy stracie),
- w przypadku suk zabrania się: startu suk w ciąży, suk do 6 tygodni po porodzie, suk w okresie rui,
- nie wykazuje przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w biegu,
- przez cały czas trwania imprezy tj. od przybycia zawodnika na miejsce, aż po wyjazd, zawodnik ma obowiązek trzymać psa/psy na smyczy,
- każdy zawodnik odpowiada za zachowanie swojego psa oraz ewentualne szkody przez niego wyrządzone,
- podczas biegu/marszu zabronione jest zmuszanie psa do marszu oraz jakiegokolwiek działania powodujące ból lub stres u zwierzęcia,
- w przypadku braku możliwości kontynuowania zawodów przez psa zawodnik ma obowiązek zejść z trasy i powiadomić o tym organizatora,
- Zabrania się startu psa w kagańcu, kolczatce lub obroży zaciskowej!

7. Reguły dotyczące kąpeli

- Każdy kąpie się na własną odpowiedzialność.
- Za kąpiące się osoby niepełnoletnie odpowiedzialni są ich dorośli opiekunowie.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:

Przed kąpielą w zimnej wodzie (zwaną morsowaniem) należy zapoznać się z informacjami dotyczącymi morsowania i niniejszym regulaminem zawierającym zasady bezpieczeństwa.

7.1.

PODSTAWOWYM WARUNKIEM DO MORSOWANIA JEST DOBRY STAN ZDROWIA pozwalający na bezpieczne korzystanie z kąpeli w zimnej wodzie.

BARDZO WAŻNE:

Nie powinno się morsować w przypadku występowania przeciwwskazań zdrowotnych do morsowania. Kąpiel w zimnej wodzie może spowodować u osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi do morsowania: pogorszenie stanu zdrowia a nawet zagrożenie życia!

PRZECIWWSKAZANIA ZDROWOTNE DO MORSOWANIA to między innymi:

choroby serca i układu krążenia, zaburzenia w krążeniu krwi, nadciśnienie, choroby naczyń mózgowych, rozległe zmiany żyłakowe, choroby nerek i wątroby, cukrzyca, niektóre zaburzenia psychiczne, borelioza, padaczka.

Przed kąpielą w zimnej wodzie każdy powinien się upewnić, czy nie ma zdrowotnych przeciwwskazań do morsowania. W razie wątpliwości lub występowania choroby przewlekłej należy skonsultować się z lekarzem.

7.2.

Zalecane jest korzystanie z czapek, rękawiczek i odpowiedniego obuwia w trakcie kąpieli, aby chronić części ciała najmniej odporne na wychłodzenie. Zalecane są neoprenowe buty do nurkowania (najlepsza ochrona stóp przed wychłodzeniem).

Używanie obuwia w wodzie jest też zalecane ze względu na ochronę przed skaleczeniami.

7.3.

Nie powinno się morsować samotnie. Dla zwiększenia bezpieczeństwa należy kąpać się w grupie.

7.4.

Zabroniona jest kąpiel pod wpływem alkoholu i innych środków odurzających.

Picie alkoholu przed i po kąpieli morsowej jest zabronione, ponieważ powoduje ryzyko niebezpiecznego wychłodzenia organizmu, a także może być szkodliwe dla zdrowia - dlatego nie powinno się rozgrzewać w taki sposób. Do bezpiecznego rozgrzewania organizmu po morsowaniu odpowiednie są bezalkoholowe ciepłe napoje (np. herbata).

7.5.

Zabronione jest wypływanie daleko od brzegu.

Pływając blisko brzegu należy uważać na niebezpieczne wodorosty, w które można się zaplątać.

7.6.

Zabronione jest wpływanie i wchodzenie pod lód.

7.7

Po lodzie wolno chodzić w następujących sytuacjach:

- prace przy wycinaniu i zabezpieczaniu przerębla,
- dojście i wyjście z kąpieli.

Chodzenie po lodzie powinno odbywać się z największą ostrożnością. Należy zachowywać bezpieczne odstępstwa między osobami, by zminimalizować ryzyko załamania się lodu.

7.8.

CZAS TRWANIA KĄPIELI należy dostosować do swojego zdrowia, stażu (doświadczenia) morsowego i samopoczucia.

Jeżeli pojawiają się niepokojące objawy – należy natychmiast zakończyć kąpiel.

UWAGA:

Nie należy przebywać w zimnej wodzie dłużej, niż przewidują czasy kąpieli zalecane dla poprawy zdrowia.

Zbyt długie przebywanie w zimnej wodzie, a także próby bicia rekordów przebywania w zimnej wodzie są niebezpieczne dla zdrowia. Może to prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych problemów zdrowotnych łącznie z zagrożeniem życia.

7.9.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ZIMNYCH KĄPIELI:

Nie powinno się morsować częściej niż parę razy w tygodniu, ponieważ zbyt częste kąpiele w zimnej wodzie mogą doprowadzić do osłabienia odporności, ogólnego poczucia osłabienia i wystąpienia innych negatywnych skutków zdrowotnych.

Powyżej opisana częstotliwość kąpiei w sezonie jest uśredniona. Każdy powinien dostosować ilość kąpiei w zimnej wodzie do swojego stanu zdrowia, doświadczenia morsowego i zawsze uważnie obserwować reakcje swojego organizmu, nie ignorując niepokojących objawów.

7.10

OBOWIĄZKOWE CZYNNOŚCI UCZESTNIKÓW KĄPIELI :

- **PODPISANIE SIĘ NA LIŚCIE OBECNOŚCI**, która jest jednocześnie oświadczeniem o kąpiei na własną odpowiedzialność.
- **OPŁACENIE SKŁADKI** za korzystanie z przebieralni w "Barze u Adika".
 - Opłata wynosi 2 zł od osoby za każdy dzień kąpiei.
 - Dzieci do lat 10 (włącznie) są zwolnione z opłaty.
 - Opłatę wrzucamy do skarbonki umieszczonej przy liście obecności.
 - Opłata jest przeznaczona na pokrycie kosztów ogrzewania baru, środków czystości i sprzątania baru po spotkaniach morsów.
 - Wysokość opłaty może ulec zmianie w sytuacji, gdy właściciel baru uzna, że koszt przygotowania baru dla morsów jest większy.
 - W przypadku kąpiei w dniach, gdy "Bar u Adika" jest zamknięty, opłata nie obowiązuje.
- Umieszczenie przy brzegu ekwipunku ratunkowego (koło ratunkowe, bojka ratunkowa lub rzutka)
- Gdy jezioro jest zamrożone:
 - Przygotowanie miejsca do kąpiei (wycięcie przerębla, ścieżki),
 - pierwsze osoby zanoszą drabinki,
 - ostatnie osoby kąpiące się zabierają do baru drabinki i ekwipunek ratowniczy.
 - granice przerębla należy oznaczyć w widoczny sposób, dla bezpieczeństwa m.in. spacerowiczów i łyżwiarzy.
- Przed kąpielą w zimnej wodzie należy wykonać **SPORTOWĄ ROZGRZEWKĘ**.
- Po kąpiei należy jak najszybciej wytrzeć się i przebrać w suche ubranie.
- Osoby z większym doświadczeniem morsowym mogą bezpośrednio po wyjściu z kąpiei stosować rozgrzewkę w postaci biegania, innych ćwiczeń ruchowych i korzystać z "śnieżnych kąpiei".

7.11

ZASADY GRZECZNOŚCIOWE i inne informacje:

Aby nasze spotkania przebiegały w radosnej i przyjaznej atmosferze, stosujemy kilka zasad:

- Dbamy o przyjazną i koleżeńską atmosferę.
- Pomagamy sobie i współpracujemy kiedy jest taka potrzeba
- (wycinanie przerębla, oznaczanie przerębla na czas poza kąpielami, pomoc przy wejściu i wyjściu z przerębla, noszenie drabinek, na wieczornych morsowaniach ustawianie oświetlenia, itp)

- Niewiele drużyn morsowych ma takie luksusy jak my w "Barze u Adika", dlatego szanujemy ten komfort wrzucając do skarbonki opłatę w wysokości 2 zł na każdym spotkaniu i kupując ciepłe napoje w tym barze. Jeżeli ktoś chce korzystać ze swoich napojów i prowiantu – może to robić poza terenem baru.
- Właściciel "Baru u Adika" nie odpowiada za rzeczy pozostawione w barze.
- Wszystkie zmiany regulaminu będą podawane na stronie internetowej www.facebook.com/Morsy.z.chechla.rodem
- Wszelkie dodatkowe informacje i aktualności będą również zamieszczane na tej stronie.

8. Uczestnik

- Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu imprezy
- Uczestnikiem biegu/marszu jest każda chętna osoba;
- Uczestnik zobowiązany jest do zapewnienia sobie stroju odpowiedniego do pory roku;
- Uczestnik pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających nie zostanie dopuszczony do wzięcia udziału w wydarzeniu;
- W przypadku zagrożenia dla siebie lub innych osób, uczestnik nie przestrzegający regulaminu zostanie wyproszony z imprezy, jak również Organizator ma prawo do wezwania odpowiednich służb porządkowych;

9. Organizator

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za powstałe w związku z biegiem/marszem szkody (np. uszkodzenia kijów, obuwia, strojów itp.);
- Organizator nie ponosi w szczególności odpowiedzialności za uczestnika nieprzestrzegającego regulaminu imprezy
- Organizator jak również Współorganizatorzy i Partnerzy nie ponoszą odpowiedzialności za mienie uczestnika, w tym za rzeczy zagubione, uszkodzone lub zniszczone;
- Na trasie biegu znajdować się będą przedstawiciele służby porządkowej ze Sztabu w żółtych kamizelkach odblaskowych;
- Wszyscy uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora, Współorganizatorów oraz Partnerów w razie wystąpienia zdarzeń losowych podczas imprezy;
- Interpretacja regulaminu należy tylko do Organizatora;
- Organizator zapewnia punkt medyczny;

10. PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

1. Zgłoszenie uczestnictwa w wydarzeniu Iskierka dla Mai oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie przez Stowarzyszenie „Lecymy Durś oraz podmiotów współtworzących wydarzenie, danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym, w celach przeprowadzenia imprezy. Ponadto Uczestnik zgadza się również na ujawnienie swojego imienia, nazwiska, nazwy miejscowości zamieszkania, klubu oraz wizerunku bez ograniczenia czasowego - w każdy sposób, w jaki publikowana lub rozpowszechniana będzie impreza.

2. Administratorami danych osobowych przetwarzanych w związku z uczestnictwem w ww. wydarzeniach

są:

a) Stowarzyszenie „Lecymy Durś” w Piekarach Śląskich, z siedzibą przy ul. Roździeńskiego 3/II/1, 41-946

Piekary Śląskie, REGON : 367407467, NIP: 4980266825

3. Wyznaczeni zostali inspektorzy ochrony danych, z którymi można się skontaktować w sprawach ochrony

swoich danych osobowych pod adresem:

a) Inspektor ochrony danych Stowarzyszenia „Lecymy Durś” –
email: lecymydurś@gmail.com, 603 686 185

4. Dane osobowe uczestników wydarzenia Iskierka dla Mai będą przetwarzane na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (dalej RODO).

5. Dane osobowe uczestników będą ujawniane podmiotom i osobom upoważnionym na podstawie przepisów prawa, kurierowi lub operatorowi pocztowemu w przypadku kontaktu pocztą tradycyjną oraz podmiotom przetwarzającym, z którymi zawarto w tej sprawie stosowne umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, w tym w szczególności podmiotowi prowadzącemu stronę www.elektronicznezapisy.pl -

Krzysztof Walczak The North Event, NIP 9581469044, nr REGON 220782162, ul. Wiceadmirała Kazimierza Porębskiego 7B/6, 81-185 Gdynia. Ponadto imię, nazwisko i nazwa miejscowości zamieszkania Uczestnika zostanie ujawnione wszystkim zainteresowanym, ze względu na ich upublicznienie.

6. Dane osobowe będą przetwarzane bez ograniczenia czasowego lub do momentu wycofania zgody na przetwarzanie.

7. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres jednego z administratorów. Wycofanie zgody pozostaje bez wpływu na przetwarzanie, którego dokonano wcześniej.

8. Uczestnikowi przysługuje również prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo żądania ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania.

9. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w wydarzeniach.

10. Uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego właściwego ds. ochrony danych osobowych – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jeśli uzna, iż przepisy RODO zostały naruszone.

11. Dane osobowe nie będą wykorzystywane do zautomatyzowanego podejmowania decyzji ani profilowania, o którym mowa w art. 22 RODO.

Wzór oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych stanowi Załącznik do niniejszego Regulaminu.

11. Postanowienia końcowe

- Bieg/marsz ma charakter koleżeński i charytatywny i tylko w takiej formie należy go postrzegać;
- Głównym celem imprezy jest zbiórka pieniędzy na rzecz podopiecznej Fundacji Iskierka;
- Zebrane środki finansowe zostaną przekazane za pośrednictwem stowarzyszenia Lecymy Durś;
- Na trasie biegu/marszu, oprócz Organizatorów i funkcjonariuszy służby porządkowej, oraz uczestników posiadających numerek startowy, zawieszony w widocznym miejscu na swojej odzieży wierzchniej znajdować mogą się również spacerujący przechodnie, prosimy zatem o zachowanie szczególnej ostrożności
- Organizator decyduje o godzinie rozpoczęcia, zakończenia lub o konieczności odwołania wydarzenia sportowego. Jego decyzja jest niepodważalna.