



„TRENING KARNAWAŁOWY”



28.02.2020

TRENING:

Mamy przyjemność zaprosić Was na „**Trening Karnawałowy**” w dniu **28 lutego 2021** roku, Aktywność fizyczna w Nordic Walking, biegu lub innych aktywności będzie aktywizować nas i Was w dobie pandemii, ale jednocześnie odpowiadający na zalecenia reżimu sanitarnego (maseczka obowiązkowo).

Trening będzie posiadał charakter rekreacyjny - bez elementów rywalizacji oraz pomiaru czasów.

Ma to być trening, który będzie Wasze twarze rozweselał i nadawał jej niepowtarzalny blask w scenerii pięknych walorów przyrodniczych.

Celem tego treningu jest aktywność fizyczna bardzo ważna w dobie pandemii Covid-19.

Regularne ćwiczenia są niezbędnym warunkiem dobrego stanu zdrowia i prawidłowej odporności. Osoby, która ćwiczą regularnie, o 30 procent rzadziej zapadają na infekcje dróg oddechowych.

Aktywność fizyczna to także odpowiedź na choroby cywilizacyjne takie jak cukrzyca czy miażdżyca, a to one – mimo zagrożenia koronawirusem – są główną przyczyną zgonów.

Minimalny dystans treningu to od 1 kilometra do 5 kilometrów, o której chcesz, jak chcesz wcześniej informując o której startujesz, pamiętajcie jednak, że może wystartować do swojej aktywności fizycznej od godziny 12.00 do 15.00!!!

Sami decydujecie o której przychodzicie na swój trening!!!

Dodatkowo można pokonać trasy o długości od 5, 10, 15, 21 km lub inny dystans taki jaki sobie wymarzą (każdy decyduje sam w formularzu na jakim dystansie będzie wykonywał swój karnawałowy trening)

Mamy również dla Was motywatory treningu:

- niepowtarzalny tłoczony medal specjalnie na tę okazję;
- niepowtarzalna niespodzianka????
- słodki pakiet regeneracyjny;
- certyfikat uczestnictwa w treningu;
- oraz kilka niespodzianek, ale to na miejscu....

ZASADY:

- **Zapisy od 24.01.2021 roku do 22.02.2021 roku do godziny 9.00**
(to jest ostateczny czas, abyśmy zrobili dla Was pamiątkowe medale)
- Zapisy dostępne na stronie www.elektronicznezapisy.pl
- Opłaty:
 - 40 zł. realny trening;
 - 40 zł wirtualny trening.

Organizacja Imprez Sportowych „Valdano”



ING 07 1050 1764 1000 0097 2221 9137

Z dopiskiem: imię i nazwisko plus Karnawał

OBOWIĄZKOWY EKWIPUNEK UCZESTNIKA:

- Ubiór dostosowany do warunków pogodowych (obowiązkowo kurtka typu wiatrówka – przeciwdeszczowa, czapka, chusta typu buff oraz rękawiczki)
- Wygodne obuwie
- Woda, ciepły napój w kubku termicznym, kanapki
- Latarka czołowa na głowę.

PROGRAM :

- Termin: 28.02.2021 roku (niedziela);
- 11.30-11.50 zbiórka i weryfikacja uczestników;
(po zgłoszeniu na www.elektronicznezapisy.pl każdy otrzyma do dnia 26.02.21 w formie wiadomości sms, lub na adres mailowy, miejsce i adres naszego spotkania);
- 11.51- 11.59 Indywidualna rozgrzewka;
- 12.00 Rozpoczęcie treningu.
- 15.00-16.00 Zakończenie treningu, to Wy decydujecie kiedy???

WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Udział w treningu pn. „ Trening Karnawałowy” jest otwarty i dobrowolny.
2. Każdy biorący udział w treningu, uczestniczy na własną odpowiedzialność.
3. Przed treningiem nastąpi weryfikacja, podczas weryfikacji każdy musi mieć zakryte usta oraz nos.
4. Uczestnik, który zgłosił chęć uczestnictwa w treningu automatycznie oświadcza, że w przyszłości nie będzie sobie rościć żadnych praw do dochodzenia odszkodowania w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem.
5. Każdy z uczestników powinien obowiązkowo posiadać swoje indywidualne ubezpieczenie NNW. Ponieważ trening nie posiada ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń , poniesienia śmierci lub start szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością na treningu.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Uczestnicy mogą zrezygnować w każdym momencie z dalszego udziału w treningu, opuścić trasę i udać się bezpiecznie do wyjścia, lub PO UPRZEDNIM POINFORMOWANIU pod numerami telefonów:
- 791730224

2. Uczestnicy treningu wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku w relacjach z treningu, na stronach, w mediach oraz materiałach promocyjnych.
3. Dane osobowe przetwarzane są zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 10.05.2018 roku oraz RPEiR (UE) 2016/679 z dnia 27.04.2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46WE. Przekazywanie danych i wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w treningu
4. Uczestnicy biorąc udział w treningu jednocześnie akceptują powyższy regulamin.

Ze względu na stan epidemiczny każdy uczestnik jest zobowiązany podpisać oświadczenie w dniu TRENINGU dotyczące COVID 19 (Mówiące o tym, że w dniu treningu uczestnik jest zdrowy – nie wykazuje objawów zakażenia. A także że na 14 dni przed imprezą nie miał kontaktu z nikim przebywającym na kwarantannie ani sam też na niej nie przebywał).

Wstęp na teren zbiórki treningu oraz w okolice startu treningu, tylko i wyłącznie dla uczestników treningu.

„Valdano”