



Stowarzyszenie Aktywna Kraina
Wola Wiśniowska 29, 28-200 Staszów
KRS: 0000595725; REGON: 363466013; NIP: 8661736268
biuro@aktywnakraina.pl www.aktywnakraina.pl
Bank Spółdzielczy w Staszowie nr konta: 63 9431 0005 2001 0025 5367 0001

Regulamin Kursu Narciarstwa Biegowego w ramach Projektu „Narty w Aktywnej Krainie”

§1 Postanowienia Ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady organizacji Projektu pod nazwą „Narty w Aktywnej Krainie”, realizowanego przez Stowarzyszenie Aktywna Kraina.
2. Użyte w Regulaminie określenia oznaczają:
 - a. Organizator – Stowarzyszenie Aktywna Kraina,
 - b. Regulamin – Regulamin Kursu Narciarstwa Biegowego w ramach Projektu „Narty w Aktywnej Krainie”,
 - c. Instruktor – osoba posiadająca odpowiednie kwalifikacje, prowadząca naukę narciarstwa biegowego,
 - d. Kurs – cykl edukacyjny zajęć z narciarstwa biegowego w ramach Projektu „Narty w Aktywnej Krainie”,
 - e. Wychowawca – osoba sprawująca opiekę nad uczestnikami Kursu oraz w czasie transportu z i do miejsca prowadzonych zajęć,
 - f. Kursant – uczestnik Kursu,
 - g. Ubezpieczenie – Ubezpieczenie od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków(NNW),
 - h. Sprzęt – komplet do uprawiania narciarstwa biegowego: narty buty, kije,
 - i. Zgłoszenie – formularz konieczny do zgłoszenia na Kurs w raz z odpowiednimi załącznikami.

§2 Szkolenie

1. Celem prowadzonego Kursu jest nauka i doskonalenie umiejętności biegów narciarskich.
2. Każdy Kursant zobowiązany jest do przestrzegania niniejszego Regulaminu.
3. Szkolenie narciarskie prowadzone jest przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską.
4. Zapisy chętnych odbywają się w terminie 2 – 20 stycznia 2016 r. na udostępnionym przez Organizatora formularzu dostępnym na stronie internetowej oraz rozesłanych do szkół.
5. Zgłoszenia przyjmowane są:
 - a. listownie na adres Organizatora:
Stowarzyszenie Aktywna Kraina
Wola Wiśniowska 29, 28-200 Staszów
 - b. drogą elektroniczną: biuro@aktywnakraina.pl
 - c. telefonicznie: 504 152 188
6. Każdy z Kursantów zobowiązany jest najpóźniej do dnia rozpoczęcia Kursu dostarczyć Organizatorowi zgłoszenie opatrzone odpowiednimi podpisami w formie papierowej.
7. Formularz musi być opatrzony zgodą rodzica lub opiekuna na udział Kursanta w Kursie oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.
8. Każdy Kursant zostaje objęty Ubezpieczeniem na podstawie danych zawartych w zgłoszeniu.
9. Kursant otrzymuje Sprzęt odpowiednio dopasowany do wymiarów (wzrost, waga, rozmiar buta, długość stopy), podanych w formularzu zgłoszeniowym.
10. Kursant musi posiadać strój dopasowany do warunków atmosferycznych.
11. Kursanci podzieleni zostaną na grupy dziesięcioosobowe.
12. Kursanci zostaną przydzieleni do jednego z dwóch turnusów.
 - a. I turnus – 30 stycznia – 3 lutego 2017 roku,
 - b. II turnus – 6 – 10 lutego 2016 roku.



Stowarzyszenie Aktywna Kraina
Wola Wiśniowska 29, 28-200 Staszów
KRS: 0000595725; REGON: 363466013; NIP: 8661736268
biuro@aktywnakraina.pl www.aktywnakraina.pl
Bank Spółdzielczy w Staszowie nr konta: 63 9431 0005 2001 0025 5367 0001

13. Deklaracja uczestnictwa w turnusie składana jest na formularzu zgłoszeniowym. O przydzieleniu do poszczególnego turnusu decyduje kolejność zgłoszenia.
14. O terminie i godzinie zajęć Kursanci zostaną poinformowani indywidualnie po zakończeniu naboru.
15. O sposobie transportu Kursantów na miejsce prowadzonych zajęć zadecydują wspólnie, na mocy porozumienia pisemnego Organizator wraz z rodzicem/opiekunem Kursanta.
16. Obowiązkiem Kursanta jest informowanie instruktora przed przystąpieniem do wykonywania zadanych ćwiczeń o swej każdorazowej niedyspozycji, złym samopoczuciu, pogorszonym stanie zdrowia i innych ograniczeniach uniemożliwiających wykonanie ćwiczeń.

§3. Program Kursu

1. Omówienie zasad bezpieczeństwa, a także prawidłowego poruszania się po trasach biegowych.
2. Zapoznanie się ze sprzętem do narciarstwa biegowego.
3. Przedstawienie technik w stylu klasycznym, szczegółowe omówienie kroku z odbicia i bezkroku, hamowania.
4. Doskonalenie nauki stylu klasycznego – część praktyczna.
5. Zapoznanie z jazdą w stylu dowolnym (łyżwą).
6. Jazda w stylu dowolnym – zajęcia praktyczne.
7. Korekta błędów technicznych w trakcie dłuższych dystansów..
8. Nauka odpowiedniego doboru techniki do warunków terenowych i śniegowych.
9. Początek i koniec zajęć odbywa się w miejscu zorganizowanym przez Organizatora i ustalony z wychowawcą.

§4 Obowiązki uczestników Kursu

1. Uczestnicy Kursu zobowiązani są do:
 - a. Kulturalnego zachowania i okazywania szacunku innym Kursantom, Instruktorom i Wychowawcom,
 - b. Nie stosowania przemocy fizycznej i psychicznej
 - c. Zgłaszania niezwłocznie Instruktorowi lub Wychowawcy wszelkich oznak złego samopoczucia lub kontuzji
 - d. Dbania o bezpieczeństwo swoje oraz pozostałych Kursantów,
 - e. Wypełniania poleceń Instruktora lub Wychowawcy,
 - f. Dbania o Sprzęt zarówno własny jak i innych Kursantów,
2. Zabrania się Kursantowi:
 - a. Samowolnego opuszczania miejsca przeprowadzonych zajęć bez wiedzy Instruktora,
 - b. Spożywania oraz posiadania alkoholu i innych substancji odurzających,
 - c. Palenia tytoniu.

§5 Postanowienia Końcowe.

1. Każdy uczestnik Kursu – Kursant zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym Regulaminem.
2. Potwierdzeniem zapoznania się z treścią Regulaminu oraz zobowiązania zawartego w §2 pkt.2 będzie złożony podpis Kursanta oraz rodzica/opiekuna na oświadczeniu stanowiącym załącznik do Zgłoszenia.