

**Międzyszkolny Klub Sportowy Karkonosze Sporty Zimowe Jelenia Góra;
Zespół Szkoły Podstawowej Nr 15 i Gimnazjum Nr 5 w Jeleniej Górze**

zapraszają wszystkich chętnych na: dziecięcą akademię biegową

DZIECIĘCĄ AKADEMIĘ BIEGOWĄ

- ✓ **Zajęcia rozpoczynamy 30 maja i będą odbywały się w każdą sobotę do 30 grudnia 2015 r. Będą one skierowane do dzieci w wieku od 6 do 10 lat;**
- ✓ **Zajęcia odbywać się będą na trasach Ośrodka Narciarstwa Biegowego „TCTA” w Jeleniej Górze Sobieszowie – ul. Bronka Czecha 14;**
- ✓ **Udział w zajęciach wymaga pisemnej zgody rodziców lub prawnych opiekunów;**

Regulamin zajęć

1. Zajęcia odbywać się będą na trasach Ośrodka Narciarstwa Biegowego „TCTA „ w Jeleniej Górze Sobieszowie – ul. Bronka Czecha 14;
2. Organizatorami Dziecięcej Akademii Biegowej są:
 1. **Międzyszkolny Klub Sportowy Karkonosze Sporty Zimowe Jelenia Góra;**
 2. **Zespół Szkoły Podstawowej Nr 15 i Gimnazjum Nr 5 w Jeleniej Górze;**
3. Od strony dydaktycznej zajęcia prowadzą nauczyciele i trenerzy ZSP15iG5 JG i MKS Karkonosze Sporty Zimowe Jelenia Góra
4. Zajęcia są adresowane do dzieci od 6 do 10 lat;
5. Zajęcia będą prowadzone w każdą sobotę od godz. 11:00 do 13:00, do 30 grudnia 2015 z możliwością ich przedłużenia na kolejne lata;
6. dla wszystkich dzieci zgłoszonych przez rodziców do uczestnictwa w zajęciach spełniających wymogi regulaminu;
7. Zajęcia prowadzą instruktorzy Akademii, którzy posiadają odpowiednie kwalifikacje, czas trwania zajęć to 60 minut z omówieniem ich przebiegu i przygotowaniem sprzętu;
8. Zajęcia prowadzone są w grupach maksymalnie 10 osobowych;
9. Zajęcia przewidziane są dla dzieci w wieku od 6 do 10 lat;
10. Rodzice zgłaszający dzieci do uczestnictwa w muszą dokonać zapisania dziecka na zajęcia, a następnie stawić się punktualnie na zajęcia (min 15 minut przed pełną godziną). Rodzice są zobowiązani do pozostawienia numeru telefonu kontaktowego;
11. Zajęcia rozpoczynają się: 30.05.2015 r /sobota/;
12. Koszt uczestnictwa w zajęciach wynosi 10zł za jedną lekcję;
13. Koszty pokrywają: użyczenie i konserwacja sprzętu, opieka instruktorska, koszty nie obejmują ubezpieczenia NW;
14. **Zapisów do grup stałych można dokonać mailowo lub telefonicznie: biuro@mkskarkonosze.pl, tel.757553342;**
15. Zapisy na zajęcia sobotnie i niedzielne odbywają się na miejscu, najpóźniej 15 min przed planowanymi zajęciami. O uczestnictwie w zajęciach decyduje kolejność zgłoszeń;
16. W czasie zajęć uczestnik Akademii pozostaje pod opieką instruktora, który decyduje o wyborze miejsca nauczania;
17. Uczniowie i instruktorzy w czasie lekcji oznaczeni są specjalnymi kamizelkami;
18. Po zajęciach Rodzice lub Opiekunowie zobowiązani są do odebrania ucznia punktualnie w ustalonym miejscu i czasie, jeśli podczas zajęć wystąpi taka potrzeba rodzic, opiekun powinien niezwłocznie w ciągu 15 min stawić się na wezwanie instruktora;
19. Uczestnicy Akademii spotykają się z instruktorem w miejscu wyznaczonym, na miejsce zbiórki. Uczestnik musi być przyprorowadzony przez rodzica lub opiekuna, który musi

- podpisać oświadczenie. Rodzice lub Opiekunowie, oświadczają pisemnie, że nie ma przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w zajęciach Akademii;
20. Celem prowadzonych zajęć jest angażowanie dzieci do różnorodnych form aktywności ruchowej, dostosowanych do wieku oraz popularyzacja narciarstwa biegowego wśród dzieci;
 21. W zajęciach mogą brać udział dzieci chętne i zainteresowane;
 22. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania regulaminu, a udział w zajęciach oznacza jego akceptację, co jest potwierdzone podpisem na oświadczeniu;
 23. Rodzice i opiekunowie zezwalają swoim dzieciom na uczestnictwo w zajęciach sportowych na własną odpowiedzialność, co oznacza, że w przypadku nie stwierdzenia rażących uchybień ze strony organizatora zajęć, organizator zwolniony jest z odpowiedzialności za ewentualne zaistniałe w czasie tych zajęć wypadki;
 24. Obowiązkiem opiekuna/rodzica i uczestnika zajęć sportowo-rekreacyjnych jest informowanie nauczyciela przed przystąpieniem do wykonywania zadanych ćwiczeń o każdorazowej niedyspozycji, złym samopoczuciu, pogorszonym stanie zdrowia i innych ograniczeniach uniemożliwiających wykonywanie ćwiczeń uczestnikowi;
 25. Uczestnik zajęć sportowych zobowiązany jest do przestrzegania zaleceń instruktora dotyczących zachowania się w trakcie zajęć, a w szczególności sposobu wykonywania ćwiczeń i zadań, w przypadku nie stosowania się do poleceń instruktora uczestnik może zostać z nich usunięty;
 26. Rodzice i opiekunowie zobowiązują się do podania bieżących informacji o stanie zdrowia dziecka oraz przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń. Stawienie się dziecka na zajęciach sportowych jest równoznaczne z potwierdzeniem braku przeciwwskazań u dziecka do uprawiania sportu;
 27. Każdy uczestnik zajęć sportowo-rekreacyjnych jest zobowiązany dbać o bezpieczeństwo własne i innych współuczestników;
 28. Wszelkie uwagi i sugestie należy zgłaszać do Kierownika Akademii i będą one rozpatrywane niezwłocznie;