

# REGULAMIN SEMINARIUM

## JITENSHA UKEMI

kurs nauki miękkiego upadania

KS AZS AWF Katowice – 2020r.

### § 1

#### JITENSHA UKEMI

1. Seminarium Jitensha Ukemi to kurs nauki miękkiego upadania pod kątem jazdy na rowerze.
2. Celem seminarium Jitensha Ukemi jest teoretyczne oraz praktyczne przedstawienie możliwości wykorzystania rozwiązań sztuki miękkiego upadania z judo w kolarstwie, na rzecz podniesienia poziomu bezpieczeństwa kolarza podczas jazdy na rowerze oraz minimalizowanie urazów jak złamania czy zwichnięcia.
3. Metodyka seminarium Jitensha Ukemi ma na celu efektywniejsze aktywizowanie mechanizmu obronnego organizmu, w sytuacji kryzysowej jaką jest upadek z roweru.

### § 2

#### ORGANIZATOR

1. Organizatorem seminarium Jitensha Ukemi jest Klub Sportowy AZS AWF Katowice.
2. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską (w liczbie 1 instruktor na 10 uczestników).

### § 3

#### UCZESTNICY

W seminarium Jitensha Ukemi może wziąć udział każdy kto:

- 1) ukończył 15 rok życia (w wyjątkowych wypadkach od ukończenia 10 roku życia licencjonowany zawodnik kolarstwa posiadający dodatkowo pozytywną rekomendację macierzystego klubu lub związku kolarskiego),
- 2) złożył pisemne oświadczenie o:
  - a) zapoznaniu się z regulaminem i zobowiązaniu do jego przestrzegania,
  - b) stanie zdrowia pozwalającym na udział w kursie,
  - c) braku jakichkolwiek przeciwwskazań formalnych i fizycznych do udziału w kursie,
  - d) nieodpłatnym udostępnieniu wizerunku,
  - e) udzieleniu prawa do przetwarzania danych osobowych,  
(w przypadku niepełnoletniego kandydata oświadczenia składa jego rodzic lub opiekun prawny),
- 3) posiada stan zdrowia pozwalający na udział w zajęciach sportowych łączących w sobie techniki judo i kolarstwa,
- 4) posiada podstawowe umiejętności gimnastyczne min. przewroty w przód i w tył,

- 5) posiada ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków w zakresie uprawiania sportu,
- 6) uiścił opłatę za udział w kursie na rzecz organizatora.

#### § 4

#### MIEJSCE ZAJĘĆ

1. Podstawowe zajęcia kursowe seminarium Jitensha Ukemi prowadzone są na sali do judo.
2. Podczas zajęć wykorzystywany jest dodatkowo sprzęt treningowy w postaci: puf, piłek, przeszkód miękkich i twardych oraz rowerów zapewnionych przez organizatora.
3. Przebywanie w sali dozwolone jest wyłącznie pod opieką instruktora prowadzącego zajęcia.

#### § 5

#### OBOWIĄZKI UCZESTNIKA

Uczestnicy zajęć zobowiązani są do:

- 1) przestrzegania przepisów BHP oraz regulaminów obiektów i sal, w których odbywają się zajęcia,
- 2) stosowania się do poleceń instruktora prowadzącego zajęcia,
- 3) korzystania z sali do judo oraz innych obiektów organizatora zgodnie z ich przeznaczeniem,
- 4) zachowania szczególnej ostrożności przy narożnikach w sali do judo oraz powierzchni szklanej,
- 5) stroju sportowego: długie spodnie, koszulka, (ochraniaczy oraz kasku rowerowego w trakcie ćwiczeń specjalistycznych),
- 6) uczestnictwa w zajęciach boso,
- 7) poinformowania instruktora prowadzącego zajęcia o złym samopoczuciu lub o rezygnacji z dalszego udziału w zajęciach.

#### § 6

#### ZAKAZY

Uczestników w trakcie zajęć obowiązuje zakaz:

- 1) noszenia biżuterii, zegarków oraz innych ozdób, które mogą zagrażać bezpieczeństwu,
- 2) wchodzenia na salę do judo w obuwiu,
- 3) spożywania posiłków w tym słodczy oraz żucia gumy,
- 4) palenia tytoniu, spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających, jak również znajdowania się pod ich wpływem,
- 5) utrudniania innym uczestnikom udziału w zajęciach, utrudniania realizacji ćwiczeń oraz innych zadań określonych przez instruktora, jak również narażania swoim zachowaniem na niebezpieczeństwo innych uczestników zajęć.

#### § 7

#### KONTUZJE

1. Ze względu na wysiłek fizyczny oraz wykorzystanie podczas zajęć technik sportowych, w szczególności judo i kolarstwa uczestnicy kursy narażeni są na możliwość doznania kontuzji w szczególności otarć, stłuczeń, skręceń lub zwichnięć.

2. Wszelkie kontuzje oraz jakichkolwiek inne dolegliwości uczestnicy mają obowiązek zgłosić instruktorowi prowadzącemu zajęcia.

## § 8

### ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. Każdy uczestnik bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność i ryzyko oraz ponosi odpowiedzialność za wszystkie szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe wyrządzone przez siebie.
2. Organizator oraz wszystkie osoby z nim współpracujące, w tym instruktorzy prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za wypadki, ewentualne kontuzje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią w trakcie zajęć, w szczególności za wypadki spowodowane niefrasobliwością lub innym nieregulaminowym zachowaniem uczestników, niewykonaniem lub niewłaściwym wykonaniem poleceń instruktora prowadzącego zajęcia.

## § 9

### OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH ORAZ WIZERUNKU

1. Dorośli osobiście, a w przypadku niepełnoletnich ich rodzice lub prawni opiekunowie wyrażają zgodę na przetwarzanie i publikację danych osobowych uczestnika w zakresie organizacji seminarium Jitensha Ukemi, jak również nieodpłatnego wykorzystania ich utrwałonego wizerunku w postaci zdjęć i nagrań przez organizatorów, w działaniach promocyjnych projektu Jitensha Ukemi oraz działalności statutowej KS AZS AWF Katowice.
2. Klub Sportowy AZS AWF Katowice realizuje obowiązek informacyjny, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 RODO, poprzez zapoznanie uczestników kursu z klauzulami informacyjnymi sformułowanymi na drukach oświadczeń stanowiących załączniki do Regulaminu.

## § 10

### REZYGNACJA I WYKLUCZENIE

1. Wycofanie się uczestnika seminarium Jitensha Ukemi na którymkolwiek etapie realizacji kursu skutkuje wykreśleniem z listy uczestników bez prawa ubiegania się o zwrot opłaty w całości lub części.
2. W przypadku naruszania zapisów niniejszego regulaminu, w szczególności w zakresie przestrzegania zasad bezpieczeństwa, objętych ramami § 5 i 6 organizator zastrzega sobie prawo wykluczenia uczestnika z kursu oraz wykreślenie z listy uczestników, ze skutkiem o którym mowa w ust.1.

## § 11

### PRZEPISY KOŃCOWE

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyduje Organizator.
2. Organizatorowi przysługuje prawo do wprowadzania zmian w niniejszym Regulaminie. Wszelkie zmiany stają się obowiązujące po opublikowaniu ich na stronie internetowej seminarium Jitensha Ukemi.